

УДК 794
ББК 75.719.5
Б59

Авторы-составители:

М. И. Шикунов – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики лыжного спорта Российского государственного университета по физической культуре и спорту;

С. Б. Панкин – исполнительный директор СДЮШОР по биатлону «Тушино», член Совета союза биатлонистов России, президент Федерации г. Москвы по биатлону;

Ю. М. Комозоров – заслуженный тренер России по биатлону.

Рецензенты:

В. С. Мартынов – доктор пед. наук, профессор;

Д. Я. Алексахин – исполняющий обязанности президента Федерации России по биатлону

Биатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / М. И. Шикунов и др. – М. : Советский спорт, 2005. – 88 с.

ISBN 5-9718-0010-8

Программа подготовлена на базе действующих нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Кроме того, при подготовке программы авторы учли опыт предыдущих программ по биатлону для ДЮСШ, а также использовали научные разработки в области теории и методики детско-юношеского спорта.

Актуальность данной программы определяется теми изменениями, которые произошли за последние годы в области теории и методики подготовки спортсменов по биатлону, в том числе и юных спортсменов, а также существенными поправками и добавлениями в правилах соревнований по биатлону.

Программа содержит материал по различным сторонам подготовки юных биатлонистов, начиная от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства. Это позволяет тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой.

УДК 794
ББК 75.719.5

ISBN 5-9718-0010-8

© Федеральное агентство
по физической культуре и спорту, 2005
© Коллектив авторов, 2005
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2005

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по биатлону для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и училищ олимпийского резерва (УОР) составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» (в ред. Федерального закона от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ);

- Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР), утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001 г.;

- Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом РФ и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ;

- Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, утвержденных 25.01.1995 г. № 96-ИТ;

- Закона Российской Федерации «Об оружии», утвержденного 13.12.1996 г. № 150-ФЗ;

- Норм обеспечения спортивным огнестрельным и пневматическим оружием и патронами к нему для спортивных школ (СШ), отделений СШ (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ), спортивных клубов, первичных и иных спортивных организаций и обществ, сборных команд по биатлону, утвержденных начальником Главного управления обеспечения общественного порядка Службы общественной безопасности МВД России приказом № 12/199 от 30.04.2002 г.

Основными задачами программы являются:

- способствование гармоничному физическому развитию занимающихся;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города и ведомств;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по биатлону.

Учебное издание

Биатлон

Примерная программа

Редактор *Ю.Г. Казанцев*

Художественный редактор *Ю.В. Пахомов*

Художник *Е.А. Ильин*

Корректоры *Г.П. Вергун, И.А. Монахова*

Компьютерная верстка *А.Ю. Тракслера*

Подписано в печать 23.06.2005. Формат 60×90¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 5,5. Уч.-изд. л. 5,7. Тираж 1500 экз.
Изд. № 963. С–54. Заказ № .

ОАО «Издательство “Советский спорт”».
105064, Москва, ул. Казакова, 18.
Тел. (095) 261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.
Тел. (095) 554-21-86

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Список условных обозначений, встречающихся в программе	4
Особенности подготовки юных спортсменов-биатлонистов	5
Планирование учебно-тренировочного процесса	13
Теоретические занятия (для всех групп)	17
Педагогический и врачебный контроль	24
Воспитательная работа и психологическая подготовка	26
Восстановительные средства и мероприятия	28
Инструкторская и судейская практика	34
Программный материал для практических занятий: блоки тренировочных заданий	36
Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы	36
Лыжная подготовка	40
Круговой метод тренировки	46
Приложения	47
Литература	81