

## Годовой учебно–тренировочный план

### БИАТЛОН

№	Виды подготовки (в часах)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет			
1.	Общая физическая подготовка	306	328	249	338	300
2.	Специальная физическая подготовка	218	300	300	450	665
3.	Спортивные соревнования	22	103	103	162	300
4.	Техническая подготовка	131	112	249	137	133
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	15	37	56	62	83
6.	Инструкторская и судейская практика	22	19	31	37	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	37	52	62	133
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

## Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2-й годы обучения (начальная спортивная специализация)

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных биатлонистов. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки биатлонистов высокого класса.

Таблица 12. Примерный тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий по биатлону (ч).

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	Общая физическая подготовка	250	262
2	Специальная физическая подготовка	156	215
3	Участие в спортивных соревнованиях	25	112
4	Стрелковая подготовка	56	150
5	Техническая подготовка	75	103
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	25	47
7	Инструкторская и судейская практика	19	19
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	28
Общее количество, ч.		624	936
Количество в неделю, ч.		12	18
Объем циклической нагрузки в год, км	Юноши	1840 $\pm$ 165	2850 $\pm$ 170
	Девушки	1500 $\pm$ 200	2150 $\pm$ 250
Количество выстрелов за год, штук	Пневматическое оружие	2000 $\pm$ 150	-
	Малкалиберное оружие	3000 $\pm$ 100	7000 $\pm$ 300

Таблица 13. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки биатлонистов 1 – го года тренировочного этапа.

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	310
Тренировок	24	26	28	28	26	24	26	28	26	26	26	24	312



Тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	310
Тренировок	38	40	42	40	40	38	38	40	40	40	38	34	468
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
<b>Всего</b>	<b>92</b>	<b>126</b>	<b>189</b>	<b>236</b>	<b>196</b>	<b>142</b>	<b>75</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>75</b>	<b>1303</b>
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-				189
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
<b>Всего</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>243</b>	<b>309</b>	<b>243</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>1016</b>
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110
<b>Стрельба, количество выстрелов</b>													
Спокойная	170	161	178	161	187	178	153	136	127	119	127	212	1911
Скоростная	42	110	144	136	144	93	76	85	93	110	68	85	1186
В комплексной тренировке кол-во выстрелов	-	76	127	93	110	76	-	76	85	93	68	-	804
Общий настрел	212	347	449	390	441	347	229	297	305	322	263	297	3901
Тренаж (специальные стрелковые упражнения) (час)	4	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3	28

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-5-й годы  
обучения (углубленная спортивная специализация)**

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

Таблица 18. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки биатлонистов 3-го года тренировочного этапа.

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VI	VII	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	310
Тренировок	38	40	42	40	40	38	38	40	40	40	38	34	468
Бег, ходьба I зона, км	40	80	ПО	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
<b>Всего</b>	<b>85</b>	<b>142</b>	<b>18</b>	<b>235</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>105</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>105</b>	<b>1334</b>
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
<b>Всего</b>	<b>65</b>	<b>97</b>	<b>140</b>	<b>165</b>	<b>138</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>-</b>	<b>-</b>				<b>800</b>
Лыжи I зона, км							40	65	130	70	75	-	380
II зона, км							40	170	170	154	ПО	-	644
III зона, км							-	28	45	50	53	-	176

IV зона, км							-	12	25	16	12	-	65
<b>Всего</b>							<b>80</b>	<b>27</b>	<b>370</b>	<b>290</b>	<b>250</b>	-	<b>1265</b>
Общий объем	150	239	32 5	400	31 0	25 0	280	32 0	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, час	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135
Стрельба, количество выстрелов													
Спокойная	130	180	19 0	180	20 0	20 0	170	15 0	140	130	140	240	2100
Скоростная	60	150	20 0	180	19 0	12 0	100	13 0	120	150	100	-	1500
В комплексной тренировке	-	130	25 0	210	20 0	10 0	60	16 0	170	190	130	-	1600
Общий настрел	240	460	64 0	570	59 0	42 0	330	44 0	430	470	370	240	5200
Тренаж (час)	6	5	4	4	3	4	5	3	3	3	3	4	47

Таблица 19. План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки биатлонистов 4 – го года тренировочного этапа.

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год	
	Месяцы года													
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		
Тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	310	
Тренировок	38	40	42	40	40	38	38	40	40	40	38	34	468	
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575	
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610	
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-				76	
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-				36	
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-				61	
<b>Всего</b>	<b>81</b>	<b>135</b>	<b>191</b>	<b>235</b>	<b>177</b>	<b>142</b>	<b>117</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>ПО</b>	<b>1358</b>	
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-				466	
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-				415	
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-				76	

IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-				20
<b>всего</b>	<b>80</b>	<b>128</b>	<b>158</b>	<b>190</b>	<b>165</b>	<b>141</b>	<b>115</b>	-	-				<b>977</b>
Льжи I зона, км							50	85	130	100	95	-	460
II зона, км							50	195	182	159	120	-	706
III зона, км							-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км							-	17	30	20	14	-	81
Всего							100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	ПО	3800
Спортивные игры, час	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150
Стрельба, количество выстрелов													
Спокойная	210	180	190	180	180	190	170	100	110	100	110	180	1900
Скоростная	120	180	230	190	200	160	120	100	100	120	80	-	1600
В комплексной тренировке	-	140	240	220	190	110	100	450	450	470	360	70	2800
Общий настрел	330	500	660	590	570	460	390	650	660	690	550	250	6300
Тренаж (час)	8	6	5	4	4	5	5	3	2	3	4	5	17

Таблица 20. План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле биатлонистов 5-го года тренировочного этапа.

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период								Всего за год	
	Месяцы года													
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		
Тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	310	
Тренировок	38	40	42	40	40	38	38	40	40	40	38	34	468	
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550	
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685	

III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-				90
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-				41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-				77
<b>Всего</b>	<b>93</b>	<b>141</b>	<b>197</b>	<b>254</b>	<b>188</b>	<b>155</b>	<b>114</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>121</b>	<b>1443</b>
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-				536
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-				510
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-				98
IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-	-				22
<b>всего</b>	<b>85</b>	<b>160</b>	<b>195</b>	<b>216</b>	<b>189</b>	<b>184</b>	<b>137</b>	<b>-</b>	<b>-</b>				<b>1166</b>
Лыжи I зона, км							65	120	155	130	115	-	585
II зона, км							60	210	207	169	120	-	766
III зона, км							-	40	60	68	80	-	248
IV зона, км							-	22	34	22	14	-	92
<b>Всего</b>							<b>125</b>	<b>392</b>	<b>456</b>	<b>389</b>	<b>329</b>	<b>-</b>	<b>1691</b>
Общий объем	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, час	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155
<b>Стрельба, количество выстрелов</b>													
Спокойная	210	180	190	180	180	190	170	100	110	100	110	180	1900
Скоростная	120	180	230	190	200	160	120	100	100	120	80	-	1600
В комплексной тренировке	-	140	240	220	190	110	100	450	450	470	360	70	2800
Общий настрел	330	500	660	590	570	460	390	650	660	690	550	250	6300
Тренаж (час)	8	6	5	4	4	5	5	3	2	3	4	5	17

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.



Таблица 22. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (часов).

№ п/п	Разделы подготовки	Этап ССМ	Этап ВСМ
		Весь период подготовки	весь период подготовки
1	Общая физическая подготовка	225	300
2	Специальная физическая подготовка	300	400
3	Участие в спортивных соревнованиях	175	233
4	Стрелковая подготовка	237	333
5	Техническая подготовка	112	150
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	49	115
7	Инструкторская и судейская практика	50	50
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	100	83
Общее количество, ч.		1248	1664
Количество в неделю, ч.		18	32
Объем циклической нагрузки в год, км	Юноши	3870 ±140	6370±130
	Девушки	3025 ±150	5350±200
Количество выстрелов за год, штук	Пневматическое оружие	-	-
	Малокалиберное оружие	8500 ± 300	9300±200

Таблица 23. Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки биатлонистов 1-го года ССМ.

Средства подготовки	Подготовительный этап								Соревновательный период				Все го за год
	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	310
Тренировок	42	42	42	42	42	42	42	42	46	46	46	46	520
Бег, ходьба I зона, км	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
Бег II зона, км	50	73	90	100	100	100	72	40	35	30	30	50	770
III зона, км	15	20	25	30	30	20	20	-	-	-	-	-	160
ГУ зона, км	8	12	12	14	10	9	-	-	-	-	-	-	65
Имитация, прыжки, км	4	10	19	19	13	13	12	-	-	-	-	-	90
<b>Всего</b>	<b>112</b>	<b>170</b>	<b>221</b>	<b>253</b>	<b>218</b>	<b>182</b>	<b>134</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>135</b>	<b>1615</b>

Лыжероллеры I зона, км	50	100	100	114	80	76	50	-	-	-	-	-	570
II зона, км	60	70	100	100	110	120	80	-	-	-	-	-	160
III зона, км	10	20	25	32	35	23	15	-	-	-	-	-	160
ГУ зона, км	-	5	5	10	10	10	8	-	-	-	-	-	48
<b>Всего</b>	<b>120</b>	<b>195</b>	<b>230</b>	<b>256</b>	<b>235</b>	<b>229</b>	<b>153</b>	-	-	-	-	-	<b>1418</b>
Лыжи I зона, км							105	205	185	180	165	50	890
II зона, км							100	264	200	189	140	-	893
III зона, км							20	72	100	100	108	-	400
ГУ зона, км							10	32	44	37	34	-	157
<b>Всего</b>							<b>235</b>	<b>573</b>	<b>529</b>	<b>506</b>	<b>447</b>	<b>50</b>	<b>2340</b>
Общий объем	232	365	451	509	453	411	522	633	579	546	487	185	5373
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136
Стрельба, количество выстрелов													
Спокойная	300	210	150	130	160	190	160	100	110	100	110	180	1900
Скоростная	140	150	160	120	160	130	90	60	60	50	50	30	1200
Стрельба в комплексной тренировке	-	260	430	390	430	200	180	720	730	690	580	180	4700
Общий настрел	440	620	740	640	660	520	430	880	900	840	740	390	7800
Тренаж	9	7	6	5	5	8	6	4	4	4	4	6	68

Таблица 24. Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки биатлонистов 2-3-го годов в ССМ.

Средства подготовки	Подготовительный этап								Соревновательный период				Всего за год	
	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		
Тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	310
Тренировок	42	42	42	42	42	42	42	42	42	46	46	46	46	520
Бег, ходьба I зона, км	35	60	70	80	50	30	30	20	15	10	10	85	495	
Бег II зона, км	60	90	115	120	120	100	72	40	40	35	35	60	887	
III зона, км	25	50	60	75	44	-	-	-	-	-	-	-	254	
IV зона, км	10	18	25	25	20	7	-	-	-	-	-	-	105	
Имитация, прыжки, км	10	20	20	25	30	20	-	-	-	-	-	-	125	
<b>Всего</b>	<b>140</b>	<b>238</b>	<b>290</b>	<b>325</b>	<b>264</b>	<b>157</b>	<b>102</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>145</b>	<b>1866</b>	

Лыжероллеры I зона, км	30	10 0	10 0	100	70	20	-	-	-	-	-	-	420
II зона, км	10 0	14 0	18 0	185	10 0	-	-	-	-	-	-	-	885
III зона, км	30	45	60	100	10 0	60	-	-	-	-	-	-	395
IV зона, км	-	15	18	20	25	-	-	-	-	-	-	-	78
<b>Всего</b>	<b>16 0</b>	<b>30 0</b>	<b>35 8</b>	<b>400</b>	<b>38 0</b>	<b>18 0</b>	-	-	-	-	-	-	<b>1778</b>
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	20 0	35 0	21 0	21 5	19 0	18 5	15 0	1500
II зона, км						15 0	40 0	32 0	24 0	23 0	16 0	12 0	1620
III зона, км						-	68	12 0	15 8	18 0	18 0	60	766
IV зона, км						-	35	60	65	50	45	-	255
<b>Всего</b>						<b>85 0</b>	<b>58 3</b>	<b>71 0</b>	<b>67 8</b>	<b>65 0</b>	<b>57 0</b>	<b>33 0</b>	<b>4141</b>
Общий объем	30 0	53 8	64 8	725	64 4	68 7	95 5	77 0	73 3	69 5	61 5	47 5	7785
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136
Стрельба, количество выстрелов													
Спокойная	33 0	20 0	16 0	140	18 0	21 0	18 0	10 0	11 0	10 0	11 0	10	2800
Скоростная	12 0	13 0	14 0	100	13 0	10 0	80	70	80	60	60	30	1100
Стрельба в комплексной тренировке	27 0	41 0	61 0	750	64 0	37 0	35 0	67 0	68 0	65 0	54 0	16 0	6100
Общий настрел	72 0	74 0	91 0	990	95 0	68 0	61 0	84 0	87 0	81 0	71 0	37 0	9200
Тренаж	11	9	7	6	6	10	8	6	5	5	6	5	84

Таблица 25. Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки биатлонистов групп ВСМ.

Средства подготовки	Подготовительный этап								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VI I	VII I	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>310</b>
Тренировок	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>50</b>	<b>624</b>
Бег, ходьба I зона, км	35	60	70	80	50	30	30	20	15	10	10	85	495
Бег II зона, км	60	90	11 5	120	12 0	10 0	72	42	42	35	35	60	891

III зона, км	25	50	60	75	44	25	-	-	-	-	-	-	279
IV зона, км	10	18	25	25	20	7	-	-	-	-	-	-	105
Имитация, прыжки, км	10	20	20	25	30	20	-	-	-	-	-	-	125
<b>Всего</b>	<b>140</b>	<b>238</b>	<b>290</b>	<b>325</b>	<b>264</b>	<b>182</b>	<b>102</b>	<b>62</b>	<b>57</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>145</b>	<b>1895</b>
Лыжероллеры I зона, км	30	100	100	100	70	20	-	-	-	-	-	-	420
II зона, км	100	140	180	185	100	-	-	-	-	-	-	-	885
III зона, км	30	45	60	100	100	60	-	-	-	-	-	-	395
IV зона, км	-	15	18	20	25	-	-	-	-	-	-	-	78
<b>Всего</b>	<b>160</b>	<b>308</b>	<b>358</b>	<b>400</b>	<b>380</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1778</b>
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	200	350	210	215	190	185	150	1500
II зона, км						150	400	320	240	230	160	120	1620
III зона, км						-	680	120	158	180	180	600	766
IV зона, км						-	350	600	650	500	450	-	255
<b>Всего</b>						<b>850</b>	<b>583</b>	<b>710</b>	<b>678</b>	<b>650</b>	<b>570</b>	<b>330</b>	<b>4141</b>
Общий объем	300	538	648	725	644	687	955	770	733	695	615	475	7785
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136
<b>Стрельба, количество выстрелов</b>													
Спокойная	330	200	160	140	180	210	180	100	110	100	110	100	2800
Скоростная	120	130	140	100	130	100	800	700	800	600	600	300	1100
Стрельба в комплексной тренировке	270	410	610	750	640	370	350	670	680	650	540	160	6100
Общий настрел	720	740	910	990	950	680	610	840	870	810	710	370	9200
Тренаж	11	9	7	6	6	10	8	6	5	5	6	5	84