

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРЯК»  
(МАУДО «СШОР «СИБИРЯК»)**

Рассмотрена и согласована

УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогического совета

приказом МАУДО «СШОР  
«Сибиряк»

«23» августа 2023г.

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

протокол №1

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «биатлон»**

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 22.11.2022 № 1046 «Об утверждении федерального  
стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

**Сроки реализации программы:**

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы разработчики:

Старший тренер-преподаватель –

Худик А.В.

Начальник

методического отдела –

Буравлева Л.В.

Инструктор-методист – Чаркова М.А.

Инструктор-методист - Яновская Г.А.

Инструктор-методист – Авербах С.В

г. Красноярск

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1046, зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 №71654) и с учетом основных положений:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- правил вида спорта «биатлон».

При составлении Программы были учтены данные новейших научных исследований и следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно- тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1315 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта биатлон» и является приспособленной к деятельности муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва

«Сибиряк».

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждений, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

#### 1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Биатлон – вид спорта, сочетающий лыжную гонку и прочие формы передвижения со стрельбой из малокалиберной или пневматической винтовки. Среди разновидностей биатлона выделяют передвижение на лыжероллерах и стрельба, бег по пресеченной местности и стрельба. Правила вида спорта биатлон (04000056111Я) содержат детальную информацию связанную с биатлоном.

Победителем гонки считается спортсмен (команда), быстрее всех прошедший дистанцию (включая время, затраченное на поражение мишеней). В случае промаха (промахов) участник получает штрафное время или проходит соответствующее число штрафных кругов.

Культивируется более чем в 60 странах. Входит в программу зимних Олимпийских игр. В конце 20 – начале 21 вв. заметное развитие получили летний биатлон и арчери-биатлон. Правила. Программа соревнований. Включает 5 дисциплин: индивидуальная гонка, гонка с общим стартом, спринт, эстафета и гонка преследования.

Индивидуальная гонка. 20 км (мужчины) и 15 км (женщины). Стрельба ведется на четырех огневых рубежах из положения лежа-стоя-лежа-стоя (последовательно). Рубежи располагаются на 4, 8, 12 и 16 км – у мужчин и 3, 6, 9, 12 – у женщин. 5 Спринт. 10 км (мужчины) и 7,5 км (женщины) с двумя огневыми рубежами: между 3 км и 7 км (у женщин – между 2,5 и 5 км). На первом рубеже спортсмены стреляют из положения, лежа, на втором – стоя. Гонка преследования (персьют). 12,5 км (мужчины) и 10 км (женщины) с четырьмя огневыми рубежами: на расстоянии 2,5 км (женщины – 2 км) друг от друга (а также от старта/финиша). Стрельба на первых двух рубежах ведется из положения «лежа», на третьем и четвертом – стоя.

Эстафета. Командная гонка 47,5 км с двумя огневыми рубежами на каждом этапе. В ней участвуют по 4 человека от каждой команды (пройдя свой этап, спортсмен передает эстафету партнеру). Стрельба на первом рубеже (2,5 км – у мужчин и 2 км – у женщин) ведется из положения «лежа», на втором (соответственно, 2 и 4 км) – стоя.

Гонка с общим стартом (масстарт). 15 км (мужчины) и 12,5 км (женщины). Проводится по правилам индивидуальной гонки, за исключением того, что стрельба ведется последовательно из положений лежа-лежа-стоя-стоя на рубежах, находящихся на расстоянии 3 км (женщины – 2,5 км) друг от друга (а также от старта/финиша). Одно время в программу соревнований по биатлону входила также командная гонка на 10 км (у женщин – 7,5 км). Как и в эстафете, в ней участвовали по четыре человека от команды, но стартовали они одновременно, а стреляли двое на одном рубеже, двое – на другом (каждая пара вела стрельбу лежа и стоя). Возможно, в ближайшем будущем в программу будут внесены очередные изменения: добавится супер спринт и будет исключена классическая индивидуальная гонка.

В крупных международных соревнованиях в индивидуальной гонке и спринте от страны могут участвовать не более 4 спортсменов (не считая победителей в данных дисциплинах на соревнованиях предшествующего года). В гонке преследования принимают участие не более 60 спортсменов, выбранных согласно квалификации (включая прошлогодних победителей в персьюте), в эстафете – не более 25 команд, в масстарте может быть (максимум) два забега по 25 участников в каждом. Порядок и место проведения соревнований. Участники индивидуальной гонки и спринта принимают раздельный старт с интервалом 30 сек (или 1 мин.).

В масстарте и эстафете дается общий старт. В гонке преследования участники стартуют в том же порядке, в каком они пришли на финиш в предшествующем – на данных соревнованиях – виде программы: спринте, индивидуальной гонке или масстарте. Первым в гонке преследования стартует победитель, за ним – поочередно остальные спортсмены: момент их старта определяется временем, которое каждый из них уступил лидеру в предшествующей гонке. Спортсмены проходят определенное количество кругов (в зависимости от вида гонки), стреляя на огневых рубежах из того или иного положения. Участники эстафеты «занимают» мишени в соответствии со своими стартовыми номерами, участники индивидуальной гонки и спринта – произвольно, персьюта и масстарта – последовательно, начиная с мишенной установки с меньшим номером (или выбирая цель с минимальным номером – из числа свободных на данный момент мишеней). На каждом рубеже надо поразить пять мишеней 5 выстрелами (в эстафете биатлонист может произвести до 8 выстрелов, используя, при необходимости, три дополнительных патрона). Участник индивидуальной гонки за каждый промах получает минуту штрафного времени, в остальных видах программы спортсмен по окончании стрельбы бежит один (два и т.д. –

в зависимости от количества промахов) штрафной круг длиной 150 м. На крупных международных соревнованиях в случае, если лидер масстарта или персьюта обходит кого-либо из участников на целый круг, тот тут же отстраняется от дальнейшего участия в гонке. Время каждого участника (команды) «запускается» в момент старта биатлониста (первого из представителей команды в эстафете) и останавливается в момент пересечения им (последним из участвующих в эстафете от данной команды) финишной черты. В индивидуальной гонке к результату спортсмена добавляется штрафное время за промахи. Место проведения соревнований по биатлону представляет собой стадион и сеть лыжных трасс вокруг него. На стадионе расположено стрельбище с (минимум) 27 мишенными установками, зоны старта и финиша (включая место для общего старта), штрафной круг, а также зоны для зрителей, технические и подсобные сооружения и пр. Изменения в программе и правилах соревнований.

Общие принципы и регламент соревнований по биатлону окончательно сформировались в середине 20 в. Программа заметно отличалась от современной и первоначально включала только мужскую индивидуальную гонку на 20 км. При этом спортсмены стреляли из боевого оружия (различного калибра) на четырех огневых рубежах: на первых трех допускалась стрельба из любого положения, а на четвертом – лишь стоя. За каждый промах спортсмену добавлялись 2 штрафные минуты. Решением Международного союза современного пятиборья и биатлона (УИПМБ) в 1965 году число обязательных стрелковых упражнений из положения стоя было увеличено до двух (на втором и четвертом рубежах); установлена единая дистанция стрельбы (50 м), а штрафное время стало начисляться в зависимости от величины «погрешности»: 1 мин за попадание во внешний круг мишени и 2 мин – за полный промах. В это время была также впервые расширена программа соревнований. С 1966 на Чемпионате мира (на Олимпийских играх – с 1968) участники соревнуются в эстафете 47,5 км – одной из самых зрелищных дисциплин современного биатлона. Введение эстафеты сделало борьбу за общекомандное первенство более напряженным и непредсказуемым. Следующим видом программы стал спринт: на мировых чемпионатах состязания в этой очень динамичной дисциплине проводятся с 1974, а на Олимпиадах – с 1980. Популярность биатлона заметно возросла в конце 1970-х – после внесения значительных изменений в регламент соревнований: вместо боевого оружия стала использоваться малокалиберная винтовка, соответственно, дистанция стрельбы сократилась со 150 м до 50 (благодаря чему возросла безопасность соревнований и уменьшились размеры арен), был отменен 2-минутный штраф и установлен новый диаметр

мишеней: 4 см при стрельбе из положения лежа и 11 см – при стрельбе стоя. В 1990-е получили официальное признание еще две дисциплины. Гонка преследования вошла в программу чемпионатов мира в 1997, зимних Олимпийских игр – в 2002. Самая молодая из биатлонных дисциплин – масстарт, ее дебют на мировом первенстве состоялся в 1999.

Особенность биатлона как вида спорта заключается в сочетании различных, с физиологической точки зрения, нагрузок на организм: бега на лыжах и стрельбы. Это обуславливает специфические требования к физической и функциональной подготовке биатлониста, а также его техническим и тактическим навыкам. Подготовка биатлониста начинается с освоения техники лыжного бега. Немало знаменитых «стреляющих лыжников» начинали с «обычных» лыж и свою карьеру в большом спорте. Не менее важны для биатлониста снайперские качества. Если в спринте хорошая скорость может отчасти компенсировать неточную стрельбу, то в гонке преследования или индивидуальной гонке меткость во многом является залогом победы. В стрельбе лежа и в «стойке» есть свои особенности, и порядок выполнения этих упражнений в той или иной дисциплине накладывает отпечаток на тактику борьбы. Так, например, в гонке преследования участники, хорошо стреляющие из положения лежа, имеют возможность уйти в отрыв в начале гонки, а их соперники, лучше стреляющие стоя, могут «отыграть» преимущество ближе к финишу. В каждом виде программы присутствуют свои технические, тактические и психологические нюансы. К примеру, в масстарте чрезвычайно важно в самом начале гонки оторваться от основной группы, чтобы не попасть в «толчею», чреватую неприятными сюрпризами. А самой сложной по всем этим параметрам считается гонка преследования, где спортсмену приходится вести непосредственную борьбу с соперниками, а не их «графиками». При всем многообразии дисциплин, входящих в современную программу соревнований по биатлону, для него не характерна узкая специализация. Ведущие спортсмены обычно представляют свои команды во всех видах. Тренеры распределяют участников команды по этапам эстафетной гонки (а также по различным группам при жеребьевке перед индивидуальной гонкой и спринтом) с учетом сильных и слабых сторон каждого спортсмена. Выступление биатлониста в определенной степени зависит от погодных условий (ветер, температура воздуха, атмосферные осадки, состояние снежного покрова), характера трассы (перепад высот, повороты и пр.), ее расположения относительно уровня моря и состояния в тот или иной момент, которое может меняться не только из-за погоды: по ходу состязаний трасса

постепенно «разбивается», и спортсмены, стартующие позже, оказываются в менее выгодном положении.

*(в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта).*

Таблица №1

Наименование и номера-коды вида спорта и его спортивных дисциплин в соответствии с  
Всероссийским реестром видов спорта

**Наименование вида спорта** биатлон

**Номер – код вида спорта** 04000056111Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
гонка 4 км или 5 км	040 001 3 8 1 1 Д
гонка 4,8 км или 6 км	040 002 3 8 1 1 Ю
гонка 7,5 км	040 003 3 8 1 1 Д
гонка 10 км	040 004 3 8 1 1 Н
гонка 12,5 км	040 005 3 8 1 1 Н
гонка 15 км	040 006 3 6 1 1 Э
гонка 20 км	040 007 3 6 1 1 М
гонка 30 км	040 008 3 8 1 1 Ж
гонка 40 км	040 009 3 8 1 1 М
командная гонка 4,5 км	040 010 3 8 1 1 Д
командная гонка 6 км	040 011 3 8 1 1 Н
командная гонка 7,5 км	040 012 3 8 1 1 С
командная гонка 10 км	040 013 3 8 1 1 А
масстарт 3 км или 4 км	040 014 3 8 1 1 Д
масстарт 3,6 км или 4,8 км	040 015 3 8 1 1 Ю
масстарт 6 км	040 016 3 8 1 1 Д
масстарт 7,5 км	040 017 3 8 1 1 Н
масстарт 10 км	040 018 3 8 1 1 Н
масстарт 12,5 км	040 019 3 6 1 1 Э
масстарт 15 км	040 020 3 6 1 1 М
масстарт - большой 9 км	040 122 3 8 1 1 Д
масстарт - большой 12 км	040 125 3 8 1 1 Э
масстарт - большой 15 км	040 126 3 8 1 1 М
патрульная гонка 15 км	040 021 3 8 1 1 Д
патрульная гонка 20 км	040 022 3 8 1 1 Э
патрульная гонка 25 км	040 023 3 8 1 1 М
гонка преследования 3,0 км или 4 км	040 024 3 8 1 1 Д



гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040 025 3 8 1 1 Ю
гонка преследования 6 км	040 026 3 8 1 1 Д
гонка преследования 7,5 км	040 027 3 8 1 1 Н
гонка преследования 10 км	040 028 3 6 1 1 С
гонка преследования 12,5 км	040 029 3 6 1 1 А
спринт 3 км	040 030 3 8 1 1 Д
спринт 3,6 км	040 031 3 8 1 1 Н
спринт 4,5 км	040 032 3 8 1 1 Н
спринт 6 км	040 033 3 8 1 1 Н
спринт 7,5 км	040 034 3 6 1 1 С
спринт 10 км	040 035 3 6 1 1 А
суперперсьют 6 км	040 036 3 8 1 1 Б
суперперсьют 7,5 км	040 037 3 8 1 1 А
суперспринт 5 км	040 038 3 8 1 1 Я
эстафета (3 человека x 3 км)	040 039 3 8 1 1 Д
эстафета (3 человека x 3,6 км)	040 040 3 8 1 1 Н
эстафета (3 человека x 4,5 км)	040 041 3 8 1 1 Н
эстафета (3 человека x 6 км)	040 042 3 8 1 1 Н
эстафета (3 человека x 7,5 км)	040 043 3 8 1 1 Ю
эстафета (4 человека x 6 км)	040 044 3 6 1 1 Ж
эстафета (4 человека x 7,5 км)	040 045 3 6 1 1 А
эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1 м x 6,0 км)	040 121 3 8 1 1 Н
эстафета - смешанная (1 ж x 6,0 км + 1 м x 7,5 км)	040 120 3 8 1 1 Я
эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1 м x 5 км)	040 046 3 8 1 1 Н
эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км + 2 м x 4,5 км)	040 127 3 8 1 1 Н
эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040 047 3 8 1 1 Н
эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2 м x 7,5 км)	040 048 3 6 1 1 Я
кросс - гонка 3,2 км	040 049 1 8 1 1 Д
кросс - гонка 4 км	040 050 1 8 1 1 Н
кросс - гонка 4,8 км	040 051 1 8 1 1 Ю
кросс - гонка 5 км	040 052 1 8 1 1 Д
кросс - гонка 6 км	040 053 1 8 1 1 Ю
кросс-гонка 7,5 км	040 054 1 8 1 1 Б
кросс - гонка 10 км	040 055 1 8 1 1 А

кросс - масстарт 2,8 км	040 124 1 8 1 1 Д
кросс - масстарт 3,2 км	040 056 1 8 1 1 Д
кросс - масстарт 3,5 км	040 057 1 8 1 1 Н
кросс - масстарт 4 км	040 058 1 8 1 1 Н
кросс - масстарт 5 км	040 059 1 8 1 1 Ю
кросс - масстарт 6 км	040 060 1 8 1 1 Б
кросс - масстарт 7,5 км	040 061 1 8 1 1 А
кросс - гонка преследования 2,8 км	040 123 1 8 1 1 Д
кросс - гонка преследования 3,2 км	040 062 1 8 1 1 Д
кросс - гонка преследования 3,5 км	040 063 1 8 1 1 Н
кросс - гонка преследования 4 км	040 064 1 8 1 1 Н
кросс - гонка преследования 5 км	040 065 1 8 1 1 Ю
кросс - гонка преследования 6 км	040 066 1 8 1 1 Б
кросс - гонка преследования 7,5 км	040 067 1 8 1 1 А
кросс - спринт 2,1 км	040 068 1 8 1 1 Д
кросс - спринт 2,4 км	040 069 1 8 1 1 Н
кросс - спринт 3 км	040 070 1 8 1 1 Н
кросс - спринт 4 км	040 071 1 8 1 1 Ю
кросс - спринт 4,5 км	040 072 1 8 1 1 Б
кросс - спринт 6 км	040 073 1 8 1 1 А
кросс - эстафета (3 человека x 2,1 км)	040 074 1 8 1 1 Д
кросс - эстафета (3 человека x 3 км)	040 075 1 8 1 1 Н
кросс - эстафета (3 человека x 4 км)	040 076 1 8 1 1 Ю
кросс - эстафета (3 человека x 4,5 км)	040 077 1 8 1 1 Д
кросс - эстафета (4 человека x 4,5 км)	040 078 1 8 1 1 Ж
кросс - эстафета (4 человека x 6 км)	040 079 1 8 1 1 А
кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 2,1 км + 2 м x 2,8 км)	040 080 1 8 1 1 Н
кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2 м x 4 км)	040 081 1 8 1 1 Н
кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040 082 1 8 1 1 Я
роллеры - гонка 4 км или 5 км	040 083 1 8 1 1 Д
роллеры - гонка 4,8 км или 6 км	040 084 1 8 1 1 Ю
роллеры - гонка 7,5 км	040 085 1 8 1 1 Д
роллеры - гонка 10 км	040 086 1 8 1 1 Н
роллеры - гонка 12,5 км	040 087 1 8 1 1 Н
роллеры - гонка 15 км	040 088 1 8 1 1 Э

роллеры - гонка 20 км	040 089 1 8 1 1 М
роллеры - масстарт 3 км или 4 км	040 090 1 8 1 1 Д
роллеры - масстарт 3,6 км или 4,8 км	040 091 1 8 1 1 Ю
роллеры - масстарт 6 км	040 092 1 8 1 1 Д
роллеры - масстарт 7,5 км	040 093 1 8 1 1 Н
роллеры - масстарт 10 км	040 094 1 8 1 1 Н
роллеры - масстарт 12,5 км	040 095 1 8 1 1 Э
роллеры - масстарт 15 км	040 096 1 8 1 1 М
роллеры - гонка преследования 3 км или 4 км	040 097 1 8 1 1 Д
роллеры - гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040 098 1 8 1 1 Ю
роллеры - гонка преследования 6 км	040 099 1 8 1 1 Д
роллеры - гонка преследования 7,5 км	040 100 1 8 1 1 Н
роллеры - гонка преследования 10 км	040 101 1 8 1 1 С
роллеры - гонка преследования 12,5 км	040 102 1 8 1 1 А
роллеры - спринт 3 км	040 103 1 8 1 1 Д
роллеры - спринт 3,6 км	040 104 1 8 1 1 Н
роллеры - спринт 4,5 км	040 105 1 8 1 1 Н
роллеры - спринт 6 км	040 106 1 8 1 1 Н
роллеры - спринт 7,5 км	040 107 1 8 1 1 С
роллеры - спринт 10 км	040 108 1 8 1 1 А
роллеры - суперспринт 5 км	040 128 3 8 1 1 Я
роллеры - эстафета (3 человека х 3 км)	040 109 1 8 1 1 Д
роллеры - эстафета (3 человека х 3,6 км)	040 110 1 8 1 1 Н
роллеры - эстафета (3 человека х 4,5 км)	040 111 1 8 1 1 Н
роллеры - эстафета (3 человека х 6 км)	040 112 1 8 1 1 Н
роллеры - эстафета (3 человека х 7,5 км)	040 113 1 8 1 1 Ю
роллеры - эстафета (4 человека х 6 км)	040 114 1 8 1 1 Ж
роллеры - эстафета (4 человека х 7,5 км)	040 115 1 8 1 1 А
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 4 км + 1 м х 5 км)	040 129 3 8 1 1 Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 4,8 км + 1 м х 6 км)	040 130 3 8 1 1 Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 6 км + 1 м х 7,5 км)	040 131 3 8 1 1 Я
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 3 км + 2 м х 3,6 км)	040 116 1 8 1 1 Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 3,6 км + 2 м х 4,5 км)	040 117 1 8 1 1 Н

роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040 118 1 8 1 1 Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2 м x 7,5 км)	040 119 1 8 1 1 Я

Рассмотрим основные разновидности гонок в биатлоне:

1) Смешанная эстафета. В смешанной эстафете участвуют как женщины, так и мужчины. Этапы чередуются, на первом бегут мужчины, на втором женщины, затем на третьем опять мужчины и четвертый этап, заключительный — женщины. На каждом этапе из четырех по два огневых рубежа: 1) Стоя 2) Лежа. На огневом рубеже выдаются по 8 патронов: 5 основных и 3 дополнительных. Если после дополнительных патронов еще остались не закрытие мишени, то назначается штрафной круг расстоянием 150 метров.

2) Масс-старт. Самая зрелищная гонка в биатлоне – это масс-старт. В масс-старт попадают лучшие 27 биатлонистов по рейтингу в Кубке мира. Почему 27? Это число ограничено количеством мишеней на огневом рубеже, так как большее количество участников неизбежно приведет к тому, что кому-то мишени не достанется. В масс-старте дистанция немного короче, чем в индивидуальной гонке, а стрельба ведется последовательно: два раза положение лежа и два раза положение стоя.

3) Эстафета. Гонка в эстафете начинается с масс-старта. В эстафете принимают участие по четыре биатлониста от каждой команды. Во время гонки на каждом этапе предусмотрено два огневых рубежа: 1) Из положения лежа 2) Из положения стоя. На огневом рубеже биатлонист выбирает мишень согласно номера присвоенного до начала гонки. На огневом рубеже выдаются по 8 патронов: 5 основных и 3 дополнительных. Если после дополнительных патронов еще остались не закрытие мишени, то назначается штрафной круг расстоянием 150 метров.

4) Спринт. Спринтеры начинают свой старт интервалами от 30 секунд до 1 минуты. У спринтеров дистанция составляет 10 км, причем перепады высот на дистанции могут достигать 450 метров. Первая стрельба происходит после прохождения трассы в 3 км, естественно, стрельба ведется из положения лежа. Второй огневой рубеж спустя 7 км, положение стоя. На огневом рубеже мишень спортсмен выбирает самостоятельно. Расстояние при стрельбе до мишени составляет 50 метров. За каждый промах назначается штрафной круг в 150 метров. Опираясь на статистику, пройти дистанцию возможно за 24 минуты, при условии, что на огневых рубежах стрельба велась без промахов. Что касается женской гонки, расстояние 7,5 км, стрельба на дистанции 2,5 и 5 км. Дистанцию возможно пройти за 23 минуты.

5) Индивидуальная гонка. Одна из старейших дисциплин в биатлоне – это индивидуальная гонка на 20 километров. В индивидуальной гонке перепады высот могут достигать 750 метров. Первый огневой рубеж возможен после прохождения трассы в 3 км, и последний не позднее 17,5 км.

Рубежи повторяются с интервалом каждые 3 км. Выбор мишени за спортсменом. Каждая не закрытая мишень на огневом рубеже наказывается минутным штрафом. Мишени на рубежах стандартные, 45 мм положение лежа и 115 мм положение стоя.

б) Гонка преследования. Гонка начинается со старта участников в порядке итогового места, с каким они завершили гонку спринт. Гонка преследования это отличный шанс отыграть проигрыш от лидера и более того, стать лидером гонки самому. Поэтому гонка получается захватывающей и пользуется огромной популярностью у зрителей и телезрителей.

Количество участников зависит от соревнования. На Кубках мира – 60 биатлонистов, на чемпионатах 45. Расстояние в гонке: 1) Мужчины 12,5 км 2) Женщины 10 км. Количество огневых рубежей стандартное, по 2 раза положение лежа и стоя. Согласно дистанции, каждая стрельба начинается после 2,5 у мужчин и 2 км у женщин. Гонка включена в программу Олимпийских игр в 2002 году.

Техника в биатлоне состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у биатлониста изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности биатлониста.

Биатлон имеет много достоинств перед остальными видами спортивной нагрузки.

1. Разнообразие. Каждая тренировка может отличаться по дистанции, маршруту. В нее можно включать различные фигурные и экстремальные элементы, препятствия, спуски различной высоты. В зависимости от состояния снега выбирает тот или иной тип катания.

2. Этот вид спорта задействует одновременно практически все мышцы. Если кататься активно, то работает грудная клетка, мышцы нижних и верхних конечностей, прорабатывается внутренняя часть бедер, голень, укрепляется спина и плечевой пояс.

3. Занятия проходят на свежем воздухе, что обогащает все органы кислородом. Горные зимние пейзажи благотворно влияют на нервную систему, снимают напряжение, стресс.

4. В детском возрасте биатлон помогает всестороннему развитию. Он не только укрепляет физическое здоровье, но и воспитывает в ребенке такие качества, как дисциплина, воля, командный дух, выносливость, смелость.

5. Специфика этого зимнего вида спорта предусматривает занятия при низких температурах, что способствует закаливанию, повышает сопротивляемость к холоду, вирусным заболеваниям.

6. Биатлон - залог долголетия. Врачи провели исследование, в ходе которого выяснили, что у спортсменов-биатлонистов сердце работает лучше, чем у тех, кто этой дисциплиной не занимается. Более того, объем воздуха, который могут захватить легкие, тоже увеличивается.

7. Вид спорта биатлон помогает развивать зрение. Во время занятий, ребенок, сам того не замечая, тренирует его. Когда прицеливается, он фокусирует взгляд - то на дальних предметах, то на близких. Во время этого мышцы глаз тренируются и укрепляются.

1.3. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «биатлон».

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк» (далее – Учреждение) обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Красноярского края, Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Задачами Учреждения, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Красноярского края, Российской Федерации являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «биатлон»;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительной образовательной программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены);
- обеспечение участия спортсменов Учреждения в официальных спортивных мероприятиях;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 2.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «биатлон» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего	не	17	1

мастерства	ограничивается		
------------	----------------	--	--

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки для планирования, в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки: На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки», «биатлон»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;



- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «биатлон»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «биатлон»;
- знание антидопинговых правил, соблюдение антидопинговых правил и не иметь нарушений;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства.

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления, питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знание антидопинговых правил, соблюдение антидопинговых правил и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы, для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно - тренировочная работа отделения «биатлон» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения учебно- тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических

занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам учебно-тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении учебно- тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на учебно-тренировочных занятиях, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Учебно - тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в таблице 4.

Таблица 4

Перечень учебно- тренировочных мероприятий

№	Виды учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21

	соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятия в год			

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся учебно- тренировочные мероприятия.

Учебно - тренировочные мероприятия проводятся, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	6	9	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	
Основные	-	-	2	3	5	18

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования* проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных

соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «биатлон», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «биатлон» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно - тренировочные мероприятия теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследования являются неотъемлемой частью учебно- тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно- тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем учебно - тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

#### 2.5. Календарный учебно-тренировочный график.

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Учреждением по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия. При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Учреждении. Календарный учебно-тренировочный график заполняется Учреждением в соответствии с объемами по видам подготовки.

#### 2.6. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Учебно-тренировочный график
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	Режим учебно-тренировочного процесса

		<p>занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии поставленной задачей;</p> <p>- формирование навыков наставничества;</p> <p>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>- формирование склонности к педагогической работе.</p>	
1. Здоровьесбережение.			
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	График медицинского наблюдения
2.2	Режим питания и отдых	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	Режим учебно-тренировочного процесса
2. Патриотическое воспитание спортсменов			
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением известными спортсменами, тренерами и ветеранами спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Учебно-тренировочный график



3.2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
<b>3. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	

2.7. Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский

комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне. Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает

нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. 10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

Таблица 7.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Спортивная эстафета	Один раз в год (осенний период)	Составление плана организации мероприятия, положение, отчет.
	Теоретические занятия	Два раза в год	Подготовка материала к занятиям
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с	Один раз в месяц	Научить обучающихся

	международным стандартом «Запрещенный список»)		проверять лекарственные препараты через сервисы в виде домашнего задания
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Один раз в год	Прохождение онлайн курса
	Родительские собрания «Родитель в процессе формирования антидопинговой культуры»	Один раз в год	Включить в повестку вопрос по антидопингу, использовать памятки для родителей.
	Семинар для тренеров по антидопингу	1-2 раза в год	Организация и проведение семинара
Учебно-тренировочный этап	Спортивная эстафета	Один раз в год (осенний период)	Составление плана организации мероприятия, положение, отчет.
	Теоретические занятия	Два раза в год	Подготовка материала к занятиям
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Один раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы в виде домашнего задания
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Один раз в год	Прохождение онлайн курса
	Родительские собрания «Родитель в процессе формирования антидопинговой культуры»	Один раз в год	Включить в повестку вопрос по антидопингу, использовать памятки для родителей.
	Семинар для тренеров по антидопингу	Один раз в год	Организация и проведение семинара
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение РУСАДА	Один раз в год	Прохождение онлайн курса

	Теоретические занятия	Два раза в год	Подготовка материала к занятиям
--	-----------------------	----------------	---------------------------------

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно- тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 8

### Примерный план инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
УТ	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Подготовка материала к проведению занятий (самостоятельному ведению дневника: вести учет

			тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях)
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Ведение дневника самоконтроля. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств.
ССМ	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Подготовка материала к проведению занятий (составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей УТЗ: разминки, основной и заключительной части)
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
ВСМ	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Подготовка материала к проведению занятий (овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.)
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий (самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия)
Судейская практика			
УТ	Теоретические занятия	Не менее одного раза в год в соответствии с годовым календарным планом	Изучение правил соревнований, ознакомление ведение протоколов соревнований
	Практические занятия	В соответствии с годовым календарным планом	Помощь тренеру-преподавателю и инструкторам-методистам в организации и проведении школьных соревнований
ССМ	Теоретические занятия	Не менее одного раза в год в соответствии с годовым календарным	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий

		планом	
	Практические занятия	В соответствии с годовым календарным планом	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя
ВСМ	Теоретические занятия	Не менее одного раза в год в соответствии с годовым календарным планом	Освоение методики судейства соревнований в различных судейских должностях
	Практические занятия	В соответствии с годовым календарным планом	Судейство соревнований

2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно - тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.



К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно- тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно - биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно- тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочные занятия могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно- тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое

облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

#### *Общие методические рекомендации.*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно- тренировочных

нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
Начальной подготовки	Режим труда и отдыха, закаливание, сбалансированное питание, витаминизация, полноценный отдых и сон.	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Режим труда и отдыха, общий и ручной массаж, парная баня, восстановительные ванны и души, витаминизация, сбалансированное питание.	В течение года
Совершенствование спортивного мастерства	Режим труда и отдыха, общий и ручной массаж, парная баня, восстановительные ванны и души, витаминизация, сбалансированное питание в соответствии характеру, величине направленности нагрузок.	В течение года
Высшего спортивного мастерства	Режим труда и отдыха, общий и ручной массаж, парная баня, восстановительные ванны и души, витаминизация, сбалансированное питание в соответствии характеру, величине направленности нагрузок.	В течение года

### 3. Система контроля.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «биатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, стрелковой, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «биатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, стрелковой, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, стрелковой, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия

обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

#### 3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «биатлон»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «биатлон»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.3.	Бег на 100 м	с	не более	

			15,3	16,7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4.00	4.20
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			22.00	25.00
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «биатлон»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на  
этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «биатлон»

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м с низкого старта	с	не более	
			12,7	15,0
1.2.	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			9.55	-
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	7
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
			31.10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			-	17.10
2.3.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			28	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### 4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Основными сторонами подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая, стрелковая, психическая подготовки. В учебно-тренировочной, и особенно в соревновательной, деятельности ни один из видов спортивной подготовки не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный многофункциональный процесс, направленный на достижение наивысших спортивных результатов. При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годового учебно-тренировочного цикла большая часть времени отводится на общую физическую подготовку. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу специальной физической подготовки. С возрастом



и ростом квалификации объем средств общей физической подготовки постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем специальной физической подготовки. Это соотношение на различных этапах подготовки биатлониста, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития общей физической подготовки и специальной физической подготовки, но общая тенденция в изменении показателей остается неизменной.

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка - главнейшая сторона в практической реализации принципа сознательности.

Путь к высшему совершенству в спорте - только через знания. Надо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали его практику, служили основой для совершенствования. Приобретение знаний по специальности и использование их в практике - верное средство убыстрения спортивного роста. Вот почему так важно, чтобы вместе с физическим развитием юных спортсменов, ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно шло и обучение специальным знаниям. Только в этом случае к оптимальному возрасту, спортсмен подойдет теоретически подготовленным.

Программа теоретической подготовки спортсмена должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики лыжных гонок, ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки, вести учет тренировки и ее контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т. п. также требуют больших знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом, а это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ

анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в избранном виде спорта.

**Техническая подготовка.** Биатлон – технически сложный вид спорта, сочетающий в себе лыжный ход и стрельбу из винтовки. Часто ведение стрельбы идет в сложных, часто меняющихся условиях, при дефиците времени и на фоне значительного утомления.

В биатлоне помимо физических качеств спортсмена, его психологического настроя, также важна техническая подготовка.

Высшая степень владения спортсмена техникой передвижения на лыжах, а также способность рационально вести соревновательную борьбу и распределять свои силы на разных участках трассы – залог успешного выступления на соревнованиях. Владение средствами и приемами, применяемыми спортсменом, как до соревнований, так и в ходе их с целью достижения высокого спортивно-технического результата характеризует его тактическую подготовленность.

Основу соревновательной деятельности биатлониста составляют два компонента – быстрая, точная стрельба и техникой лыжного хода. Под техникой лыжного хода понимаются движения, составляющие определенный способ передвижения на лыжах.

На биатлонных трассах равнинные участки, а также короткие пологие подъемы целесообразно преодолевать одновременным одношажным (это слово так и пишется, во всех учебниках так и есть) и одновременным каждогошажным («ход под каждый шаг») ходами. Они считаются наиболее эффективными, но эти способы передвижения требуют хорошей физической подготовленности, сильных мышц рук и туловища. При хорошем скольжении и твердой опоре одновременные ходы позволяют развить значительно большую скорость, чем любые другие.

В планах подготовки биатлонистов от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой, даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Биатлонист должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны детям в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц).

**Тактическая подготовка** Тактика – это совокупность средств, приёмов, применяемых биатлонистом, как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивно-технического результата. В биатлоне в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель – достигнуть максимально высокого результата (при данном

уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства биатлониста. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В биатлоне это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты.

Тактическая подготовка биатлониста состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной:

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах биатлона, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике биатлонисты получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших биатлонистов, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в биатлоне путем применения лыжных ходов и стрелковой подготовки в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований.

**Стрелковая подготовка.** Формирование навыков подхода к огневому рубежу в подготовительном периоде учебно- тренировочного процесса, применяя для этой цели лыжероллеры и используя имитацию лыжного хода с палками.

В условиях современных тенденций развития биатлона, характеризующихся все возрастающей скоростью передвижения спортсменов на дистанции, повышением точности стрельбы и уменьшением общего времени на ее выполнение, основным компонентом спортивной подготовки является тактико-техническая.

Техника выполнения стрелковых упражнений в биатлоне включает большое число взаимосвязанных элементов. К узловым элементам техники выполнения стрелковых упражнений относятся:

- изготовка;
- прицеливание;
- задержка дыхания;
- спуск курка;
- ритм и интенсивность стрельбы.

Каждый из этих элементов решает строго определенные задачи, направленные в совокупности на решение главной задачи – метко поразить все мишени на огневом рубеже.

**Психологическая подготовка** спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе), специфических, необходимых в спорте положительных межличностных отношений в спортивных группах.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормированию волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

-в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

– в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

– в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

#### 4.2. Этап начальной подготовки.

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

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

**Техническая подготовка.** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами, Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**Теоретическая подготовка.** Вводное занятие. История развития биатлона. Российские биатлонисты на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие

исторические сведения об Олимпийских играх. Российские биатлонисты на Олимпийских играх.

Техника безопасности на занятиях биатлоном. Гигиена, закаливание, режим учебно- тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви биатлониста. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Основы техники способов передвижения на, лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Правила соревнований побиатлону. Положение о соревнованиях. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1 соревнованиях по биатлону на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

#### 4.3. Тренировочный этап (1-3 год обучения)

Эффективность учебно-тренировочных занятий на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются

комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости биатлониста. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты, силы.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Стрелковая подготовка. Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка. Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка. Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.

Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.

Теоретическая подготовка. Биатлон в мире, России. Биатлон в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по биатлону. Результаты выступлений российских биатлонистов на международной арене.

Всероссийские, региональные, городские соревнования юных биатлонистов. История спортивной школы, достижения и традиции.

Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды биатлониста в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение биатлониста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Правила соревнований по биатлону. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции.

Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Контрольные упражнения и соревнования

Обучающиеся 1, 2, 3 годов обучения на этапе УТ в течение сезона должны принять участие в 12 стартах на дистанциях.

#### 4.4. Тренировочный этап (4-5 год обучения)

Этап углубленных учебно-тренировочных занятий 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. В биатлоне доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. На этапе углубленных учебно-тренировочных занятиях спортсменов начинает совершенствовать свои технические и тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении коньковыми лыжными ходами.



Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В учебно-тренировочных занятиях широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленных учебно-тренировочных занятиях техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Теоретическая подготовка. Перспективы подготовки юных биатлонистов на тренировочном этапе.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства биатлонистов учебно-тренировочной группы.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность биатлониста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники биатлонистов учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики учебного-тренировочного занятия биатлонистов. Основные средства и методы физической подготовки биатлонистов. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности учебно-тренировочных занятиях в

подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

Технико-тактическая подготовка. Техника одновременно бесшажного хода.

Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода. Отработка техники одновременно бесшажного хода.

Техника одновременно одношажного конькового хода.

Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Особенности выполнения техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Стрелковая подготовка. Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Контрольные упражнения и соревнования

Обучающиеся 4 и 5 годов обучения на этапе УТ в течение сезона должны принять участие в 17 стартах.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства в биатлоне совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений учебно-тренировочных занятий является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все больше индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в учебно-тренировочных занятиях занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Техническая подготовка

На этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки биатлониста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста;

обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;

эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе гонки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи).

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Направленность на высшие достижения - главная закономерность тренировочного процесса в биатлоне. В учебно-тренировочных занятиях биатлонистов она должна проявляться как выполнение определённых нормативов в гонке и стрельбе на каждом занятии, так и в достижении наилучших результатов на соревнованиях в течение сезона. В учебно-тренировочном процессе должна осуществляться всесторонняя подготовка биатлонистов, так как общая физическая подготовка создаёт фундамент, основу для специальной.

В настоящее время в стрелковой подготовке биатлонистов используются и хронометрирование отдельных элементов выполняемого упражнения, оценка уровня стрельбы по мишеням и мишенным установкам, видеозапись. Применяются также простые технические средства и приспособления, позволяющие контролировать выполнение отдельных элементов стрелкового упражнения.

#### Теоретическая подготовка

Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей биатлонистов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки. Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке биатлонистов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей, стрелковой подготовки на различных этапах годового цикла подготовки квалифицированных биатлонистов.. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо - и макроциклов подготовки биатлонистов различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности биатлонистов. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки биатлонистов. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных биатлонистов. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годовом цикле подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора.

4.6. Примерный учебно-тематический план учебно - тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания и трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена,, обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержания. Понятия о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила соревнований.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников

		спортивных соревнований. Система зачета спортивных соревнований по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного оборудования и спортивного инвентаря

4.7. Примерный учебно-тематический план учебно - тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

		Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### 4.8. Примерный учебно-тематический план учебно - тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

#### 4.9. Примерный учебно-тематический план учебно - тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника



обучающегося		обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» основаны на особенностях вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин

вида спорта «биатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «биатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «биатлон» не ниже всероссийского уровня.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы.**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие лыжно-биатлонных трасс;

наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;

наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

наличие лыже-роллерных трасс;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;

наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в Таблицах.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврик для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	10
14.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишень бумажная для стрельбы из	штук	10000

	пневматических винтовок калибра 4,5 мм		
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
26.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
27.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	12
32.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
33.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	4
35.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	5
36.	Стол для подготовки лыж	штук	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
41.	Термометр наружный, для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
42.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
43.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
44.	Шкурка шлифовальная	штук	20

45.	Щетка для обработки лыж	штук	40
46.	Электромегафон	комплект	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица № 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	1	1,5	-	-	-	-
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	5	1	5
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Палка для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Патрон для спортивного	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1	8000	1

	огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм										
9.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1	1000	1	1000	1
10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	10
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	10
3.	Защитная маска с фильтрами	штук	5
4.	Нагрудные номера	штук	250
5.	Чехол для лыж	штук	16



Таблица № 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
12.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Сланцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

17.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
20.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.1.3 Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

6.1.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

1.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «биатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, допускается привлечение соответствующих специалистов.

1.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России

от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **1.3. Информационно-методические условия реализации программы.**

#### **Список литературных источников**

Основная литература

1. Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учеб.-метод. пособие по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 / Д. Е. Баянкина; Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2019. - URL: <https://e.lanbook.com/book/> (дата обращения: 17.05.2021). -Текст: электронный.
2. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. - [Электронный ресурс]. - [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_266.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm).
3. Дунаев К. С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, А. С. Солнцева; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2017. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. -Текст: электронный.
4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М.: СПОРТ, 2019. - 464 с. -Повторное издание без изменений в содержании

книги 2016 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-9500185-8-9.

#### Дополнительная литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - «Физ. культура» / авт.: Н. Г. Безмельницын, В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва ; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2014. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием вышло в 2015 году. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 06.05.2020). - ISBN 2227-8397. - Текст: электронный.
3. Гибадуллин И.Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов: монография. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2009. – 108 с.
4. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.
5. Дунаев К. С. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном / К. С. Дунаев, Ю. Н. Сивкова, С. В. Левин // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2016. - Вып. 9 (139). - С. 42-45. - ISBN 1994-4683.
  - б. Загурский Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учеб. пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. Сергеев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.
7. Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Сов. спорт, 2013. - 352 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0693-6.
8. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с. - ISBN 978-5-906839-83-1.
9. Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В.Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учеб. пособие в 5-и ч. – Тюмень: Изд-во
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров

- высш. квалиф. и студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015. - 680 с. - ISBN 978-966-8708-88-6.
11. Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2018. - 278 с. - (Б-чка тренера). - ISBN 978-5-9500180-3-9.
12. Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / авт.-сост.: Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. - 110 с. - ISBN 978-5-919-301-57-8.
13. Реуцкая Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учеб. пособие / Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 104 с.
14. Реуцкая Е. А. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: метод. рекомендации / Е. А. Реуцкая, Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ин-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: [б. и.], 2018. -1 файл. - Загл. с титул. экрана. - ISBN 978-5-91930-113-4. - Текст: электронный.
15. Романова Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне: учеб. пособие / Я. С. Романова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 84 с. - ISBN 978-5-91930-181-3.
16. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5- 9718-0458-1.
17. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (промежуточный, этап 1) отчет о науч.-исследоват. работе / руководитель темы Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. - Омск, 2018. - 404 с.
18. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования: учеб. для студентов учреждений сред. Про образования / под ред. Т. Ю. Торочковой. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272 с. - (Проф. образование). - ISBN 978-5-4468-2138-9.
19. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т. С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018. - 288 с. -ISBN 978-5-9500180-5-3.
20. Чубанов Е. В. Теория и методика подготовки юных и

квалифицированных спортсменов в лыжных гонках: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, С. А. Пяткина; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (НФБР) [электронный ресурс] <https://biathlonrus.com>. (дата обращения: 17.12.2021).
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
3. Официальный интернет-сайт международного союза биатлонистов (IBU) <https://www.biathlonworld.com/ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

#### Рекомендуемая литература по антидопингу

##### Основная:

1. «Всемирный антидопинговый кодекс» в редакции, действующей с 01.01.2015. (утвержден 15.11.2013 на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).

2. Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте: образовательная программа для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР. Коледжей и училищ олимпийского резерва, спортивных классов общеобразовательных школ / В.А. Антипов; под общ.ред. д-ра пед.наук. проф. С.П. Евсеева и д-ра мед.наук Д.В. Черкашина. – СПб: Издательство ООО «Турусел», 2012. – 32 с.

3. Спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов/ А.Г. Грецов; ФГБУ СПбНИИФК; науч.ред. О.М. Шелков. – СПб: Галеяпринт, 2012. – 60 с. – УДК 796.011.01.

4. Спорт в предотвращении отклоняющегося поведения подростков: методические рекомендации для специалистов/ А.Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 52 с. – ISBN 978-5-9906923-9-8.

5. Формирование интереса к спорту у подростков и молодежи: методические рекомендации / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 24 с. – ISBN 978-5-9906922-7-5.

6. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. – FISU. – 2015. – 113 с. URL: [http://sport.urfu.ru/fileadmin/user\\_upload/common\\_files/sport/docs/pages/Anti-Doping\\_Textbook\\_-\\_Russian\\_-\\_2015.pdf](http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/Anti-Doping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf).

Дополнительная:

1. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 40 с. - ISBN 978-5-9906923-8-1.
2. Допинг и здоровье: методическое пособие/ О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 60 с. – ISBN 978-5-91014-035-0.
3. Основы психолого-педагогической превенции использования допинга в спорте (профилактика потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие / О.А. Никулина. – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. – 160 с. – ISBN 978-5-94125-193-3.
4. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры/ К.А. Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. – СПб: Издательство ООО «АртЭго», 2011. – 64 с. – ISBN 978-5-91014-030-5.
5. Психолого-педагогические основы разработки и реализации антидопинговых обучающих программ для подростков и молодежи: научно-методическое пособие/ А.Г. Грецов; под ред. О.М. Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 33 с. – УДК 796.015.
6. Физическая культура и спорт в решении социально-психологических проблем молодежи: Монография/ А.Г. Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 88 с. – ISBN 978-5-9908946-4-8. 26. Рекомендованные Интернет-ресурсы:
7. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). – URL: <http://www.rusada.ru/>
8. Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт). – URL: <https://www.wada-ama.org/en/>
9. lay true magazine (Журнал честная игра) – World anti-doping agency. URL:[https://www.wadaama.org/en/resources/search?f\[0\]=field\\_resource\\_collections%3A12](https://www.wadaama.org/en/resources/search?f[0]=field_resource_collections%3A12)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров биатлонистов и различные общероссийские и международные соревнования.