

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУДОМО  
«Мурманская областная спортивная  
школа олимпийского резерва  
по зимним видам спорта»

---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»**

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденного Приказом Министерства спорта России от 22.11.2022 № 1046)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Составитель программы:

Страхов Владимир Викторович - директор

Мурманск

2023

	ОГЛАВЛЕНИЕ	Стр.
--	------------	------

I.	Общие положения. Характеристика вида спорта «биатлон»	5-13
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	5
2.	Цель программы	5-6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	13
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	13-15
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	16
5.	Виды (формы)обучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	16-21
6.	Годовой учебно-тренировочный план.	22-25
7.	Календарный план воспитательной работы.	26
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	33
9.	Планы инструкторской и судейской практики.	38
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	42
III.	Система контроля.	50
11.	Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	50
12.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	52
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).	54
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).	58
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	59-81
15.	Учебно-тематический план	82-85
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	86
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по	86

	отдельным спортивным дисциплинам.	
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	87
17.	Материально-технические условия реализации программы.	87-95
18.	Кадровые условия реализации программы.	96
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		97-99
ПРИЛОЖЕНИЯ № 1, 2, 3, 4		101- 114

## ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – Единый календарный план

ЕКС – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

НП – этап начальной подготовки

УТ – учебно-тренировочный этап

ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

ФГТ – федеральные государственные требования

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1046<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от от 21 декабря 2022 № 1315 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта биатлон, приложение № 1 к приказу Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1216;
- Правил вида спорта «биатлон» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 марта г. № 265;
- 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71654).

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

- обеспечение прав обучающихся на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания доступных условий для занятий видом спорта биатлон;

- расширение возможностей для удовлетворения интересов обучающихся в виде спорта биатлон;

- создание у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни и обеспечение вовлечения в систематические занятия спортом;

- создание надежного фундамента для повышения эффективности подготовки спортивного резерва;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- привитие навыков гигиены и самоконтроля;

- совершенствование спортивного мастерства обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования. В том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды Мурманской области и спортивные сборные команды Российской Федерации.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта(ч.84п . 1 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет подготовки:

1)этап начальной подготовки (далее – НП),

2)учебно-тренировочный: этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ),

3)этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ),

4)этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## Характеристика вида спорта «биатлон»

Биатлон – зимнее двоеборье, сочетающее лыжную гонку и стрельбу по мишеням из винтовки в положении стоя и лежа. Первый чемпионат мира по биатлону состоялся в 1958 году, спустя два года биатлон был включен в олимпийскую программу. Одна из самых древнейших дисциплин в биатлоне – это индивидуальная гонка. К концу двадцатого века количество дисциплин возросло до шести.

Дистанция мужской индивидуальной гонки составляет 20 км, женской – 15 км. В гонке четыре огневых рубежа, за каждый промах биатлонисту плюсуется штрафная минута. На каждом из рубежей биатлонисту надо произвести 5 выстрелов по 5 мишеням соответственно.

Вторая дисциплина – спринт. В спринте биатлонисты бегут 10 и 7,5 километров. Два рубежа стрельбы – лежа и стоя по разу. При промахе на огневых рубежах спортсмен должен пробежать штрафной круг длиной 150 метров.

Третья дисциплина – гонка преследования. Это относительно молодая дисциплина, которая сразу понравилась зрителям. Биатлонисты стартуют с учетом результатов спринта и преодолевают 12,5 и 10 км с четырьмя огневыми рубежами (2 лежа и 2 стоя). За каждый промах – штрафной круг. В гонке масс-старт принимает участие всего 30 биатлонистов. В данной дисциплине спортсмены стартуют одновременно.

Дистанция масс-старта у мужчин – 15 км., у женщин – 12,5 км. За каждый промах – штрафной круг. Побеждает тот, кто допустит меньше промахов на 4-х огневых рубежах и первым пересечет финишную линию.

Пятая дисциплина – эстафета. В гонке принимает участие по 4 человека из каждой страны. Каждый из этих спортсменов пробегает по кругу длиной 7,5 км и проходит 2 огневых рубежа (лёжа и стоя). На каждую стрельбу по пяти мишеням спортсмену максимум даётся 8 патронов (5 в винтовке и 3 дополнительных). Если спортсмен допускает промахи, ему приходится использовать запасные патроны, заряжать их приходится вручную. Предположим, если спортсмену пришлось использовать все 3 запасных патрона и при этом у него остаётся непораженные мишени. В данном случае биатлонист бежит столько дополнительных кругов, сколько промахов он сделал. Биатлон – один из зимних олимпийских видов спорта, сочетающий в себе передвижение на гоночных лыжах и стрельбу из малокалиберной или пневматической винтовки. Задача биатлонистов заключается в преодолении определенного количества кругов дистанции и огневых рубежей.

На официальных российских и международных соревнованиях спортсмены делятся на три возрастные группы: - Мужчины и женщины. 11 - Юниоры и юниорки (20-22 года). - Юноши и девушки (16-19 лет).

Спортсмены, которым исполнилось 22 года на момент начала соревновательного сезона, переходят в группу «мужчины и женщины», и могут выступать только в данной группе. Биатлонисты, которым на момент начала сезона исполнилось 19 лет, переходят в группу «юниоры и юниорки». Спортсмены, которые не достигли данного возраста, соревнуются в группах девушек и юношей. По правилам соревнований, за неточную стрельбу биатлонисты должны пройти определенное количество штрафных кругов или к итоговому времени добавляют штрафное время. Огневой рубеж включает в себя

поражение пяти мишеней пятью выстрелами в индивидуальных видах программы, и восемью выстрелами в эстафетных гонках.

Во всех биатлонных дисциплинах, кроме индивидуальной гонки, спортсмены за одну непораженную мишень должны преодолеть штрафной круг. В индивидуальной гонке – за один промах, к итоговому времени добавляется одна штрафная минута. Победителем гонки становится спортсмен, преодолевший дистанцию с лучшим временем.

Соревнования по биатлону проводятся на лыжном стадионе, где размещено стрельбище и лыжные трассы, привязанные к нему. Правила биатлона за последние двадцать лет претерпели существенные изменения и были введены новые, более зрелищные дисциплины. В настоящее время в календарь международных соревнований данного вида спорта включены следующие дисциплины:

**Индивидуальная гонка.** Пятнадцать километров у женщин и двадцать километров у мужчин. Женщины проходят пять кругов по 3 километра, мужчины 5 кругов по четыре километра. Стрельба ведется на четырех огневых рубежах после каждого проеденного круга, пятый круг-финиш. Положения для стрельбы: лежа – стоя – лежа – стоя.

**Эстафета.** Данная дисциплина является командной, участник каждого этапа преодолевает 3 круга по 2,5 км (мужчины) и по 2 км (женщины) с двумя огневыми рубежами лежа-стоя. На преодоление каждого огневого рубежа участнику дается 8 патронов для поражения пяти мишеней в случае, если спортсмен не поразил одну из мишеней, он обязан пройти штрафной круг в 150 метров. Участники первого этапа эстафеты на первом огневом рубеже занимают установку для стрельбы согласно своему стартовому номеру. Начиная со второго рубежа первого этапа спортсмены на всех этапах занимают установку для стрельбы согласно своему месту в гонке в настоящий момент.

**Спринт.** Спринт - гонка на 10 км у мужчин и на 7,5 км у женщин с двумя огневыми рубежами лежа и стоя. В случае промаха, спортсмены обязаны пройти штрафной круг.

**Гонка преследования.** Гонка проходит на 12,5 км у мужчин (5 кругов по 2,5 км) и на 10 км у женщин (5 кругов по 2 км), с четырьмя огневыми рубежами лежа – лежа – стоя – стоя. Стартовый протокол дисциплины формируется из 60 лучших биатлонистов спринтерской гонки с учетом отставания от лидера. Побеждает участник, который первым пришел к финишу.

**Масстарт.** Гонка проводится с массового старта на 15 км у мужчин (5 кругов по 3 км) и на 12,5 км у женщин (5 кругов по 2,5 км), с четырьмя огневыми рубежами лежа – лежа – стоя – стоя. В случае промаха на огневом рубеже, спортсмен обязан пройти штрафной круг 150 м. Если лидер масстарта обходит кого-то из биатлонистов на круг, тот снимается с соревнований.

**Смешанная эстафета.** В данной дисциплине в отличие от обычной эстафеты, участниками являются две женщины и два мужчины. Дистанции аналогичные стандартной эстафете. С 2018 года, начинать эстафету могут, как женщины, так и мужчины.

**Одиночная смешанная эстафета (Сингл-микст).** Дисциплина аналогичная смешанной эстафете, только участниками являются одна женщина и один мужчина. Первый этап начинает женщина, которая после прохождения второго огневого 13 рубежа передает эстафету партнеру. Биатлонист также, завершив

второй огневой рубеж должен снова передать эстафету биатлонистке. Участник каждого этапа эстафеты должен в общей сложности пройти по четыре огневых рубежа, причем биатлонист после последней стрельбы из положения стоя, должен преодолеть финишный круг. Штрафной круг в данной дисциплине составляет 75 м.

**Большой масстарт.** Участниками дисциплины являются 60 биатлонистов. Спортсмены со стартовыми номерами с 1 по 30 стрельбу из положения лежа производят сразу после первого круга, остальные спортсмены транзитом идут на второй круг. После прохождения второго круга дистанции, группы спортсменов меняются.

**Суперспринт.** Дистанция 5-6,8 км. Дисциплина включает квалификацию и финал. Длина одного круга 1-1,3 км. В квалификации биатлонисты проходят три круга с двумя огневыми рубежами. К финалу допускаются 30 лучших спортсменов квалификации. На каждый огневой рубеж дается 5 основных и один запасной патрон. Старт в квалификации отдельный через 15 сек. В финале старт является массовым. Спортсмены проходят пять кругов с четырьмя огневыми рубежами лежа – лежа – стоя - стоя.

**Суперперсьют.** Дистанция 7,5 км. Дисциплина включает квалификацию и финал. Отличием от суперспринта является то, что, в квалификации дается три запасных патрона, в случае промаха, спортсмен снимается с соревнований. В финале принимают участие 45 лучших спортсменов квалификации. Старт в финале происходит по правилам гонки преследования, стартовый протокол формируется согласно финишу квалификации. В финальной части гонки нет запасных патронов, в случае промаха, спортсмены проходят штрафной круг длиной 75 м.

#### **Дисциплины, не входящие в настоящий момент в международный календарь соревнований.**

**Марафон.** Гонка на 40 км у мужчин и на 30 км у женщин, с восемью огневыми рубежами лежа – лежа – лежа – лежа – стоя – стоя – стоя - стоя. За промах спортсмены преодолевают штрафной круг длиной 75 м. Смена лыж и магазинов осуществляется один раз после последней стрельбы из положения лежа. Всего к гонке допускаются 60 спортсменов, прохождение огневых рубежей происходит также как в большом масстарте.

**Патрульная гонка.** Дистанция 30 км у мужчин и 20 км у женщин с двумя огневыми рубежами. Состав команды пять человек. Участники команды стартуют и преодолевают рубеж, стреляя по 1 патрону. В случае, если один из участников сделал промах, вся команда проходит штрафной круг длиной 150м.

#### **Летний биатлон**

Летний биатлон – разновидность зимнего олимпийского вида спорта, сочетающий в себя кроссовый бег или передвижение на лыжероллерах со стрельбой из малокалиберного или пневматического оружия. Первый чемпионат мира по летнему биатлону прошел в 1996 году в австрийском Хохфильцене, где первыми чемпионами мира по этому виду спорта стали представители Российской Федерации – Олеся Тупиленко и Алексей Кобелев.

Правила летнего биатлона аналогичны правилам зимнего биатлона. Однако данный вид спорта не является олимпийским и в гонках чемпионата мира принимают участие не все страны. В последнее время летний биатлон проводится только на лыжероллерах и только в рамках чемпионатов мира и чемпионатов

стран. Особенности биатлона. Сочетание в одном состязании двух дисциплин – отличительная особенность биатлона. В биатлоне определяющей дисциплиной является лыжная гонка. Она требует динамики и высокой скорости, в то время как спортивная стрельба – статический вид спорта, в котором важна сосредоточенность, внимание и умение не реагировать на сторонние раздражители. В биатлоне присутствуют обе спортивные дисциплины, они взаимосвязаны, но при этом сам биатлон не рассматривается как механическое объединение лыжных гонок и стрельбы. Поэтому при подготовке спортсменов-биатлонистов учитываются многие факторы в комплексе. Их реализация может обеспечить успех в соревнованиях.

Номер-код биатлона во всероссийском реестре видов спорта:  
150400005611Я.

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
		040	001	3	8	1	1	Д
1	гонка 4 км или 5 км	040	001	3	8	1	1	Д
2	гонка 4,8 км или 6 км	040	002	3	8	1	1	Ю
3	гонка 7,5 км	040	003	3	8	1	1	Д
4	гонка 10 км	040	004	3	8	1	1	Н
5	гонка 12,5 км	040	005	3	8	1	1	Н
6	гонка 15 км	040	006	3	6	1	1	Э
7	гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
8	гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Ж
9	гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
10	командная гонка 4,5 км	040	010	3	8	1	1	Д
11	командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
12	командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
13	командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	А
14	масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
15	масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
16	масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д
17	масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
18	масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
19	масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
20	масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
21	масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д
22	масстарт - большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
23	масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
24	патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д
25	патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
26	патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М
27	гонка преследования 3,0 км или 4 км	040	024	3	8	1	1	Д

28	гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	025	3	8	1	1	Ю
29	гонка преследования 6 км	040	026	3	8	1	1	Д
30	гонка преследования 7,5 км	040	027	3	8	1	1	Н
31	гонка преследования 10 км	040	028	3	6	1	1	С
32	гонка преследования 12,5 км	040	029	3	6	1	1	А
33	спринт 3 км	040	030	3	8	1	1	Д
34	спринт 3,6 км	040	031	3	8	1	1	Н
35	спринт 4,5 км	040	032	3	8	1	1	Н
36	спринт 6 км	040	033	3	8	1	1	Н
37	спринт 7,5 км	040	034	3	6	1	1	С
38	спринт 10 км	040	035	3	6	1	1	А
39	суперперсьют 6 км	040	036	3	8	1	1	Б
40	суперперсьют 7,5 км	040	037	3	8	1	1	А
41	суперспринт 5 км	040	038	3	8	1	1	Я
42	эстафета (3 человека x 3 км)	040	039	3	8	1	1	Д
43	эстафета (3 человека x 3,6 км)	040	040	3	8	1	1	Н
44	эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	041	3	8	1	1	Н
45	эстафета (3 человека x 6 км)	040	042	3	8	1	1	Н
46	эстафета (3 человека x 7,5 км)	040	043	3	8	1	1	Ю
47	эстафета (4 человека x 6 км)	040	044	3	6	1	1	Ж
48	эстафета (4 человека x 7,5 км)	040	045	3	6	1	1	А
49	эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1 м x 6,0 км)	040	121	3	8	1	1	Н
50	эстафета - смешанная (1 ж x 6,0 км + 1 м x 7,5 км)	040	120	3	8	1	1	Я
51	эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1 м x 5 км)	040	046	3	8	1	1	Н
52	эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км + 2 м x 4,5 км)	040	127	3	8	1	1	Н
53	эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040	047	3	8	1	1	Н
54	эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2 м x 7,5 км)	040	048	3	6	1	1	Я
55	кросс - гонка 3,2 км	040	049	1	8	1	1	Д
56	кросс - гонка 4 км	040	050	1	8	1	1	Н
57	кросс - гонка 4,8 км	040	051	1	8	1	1	Ю
58	кросс - гонка 5 км	040	052	1	8	1	1	Д
59	кросс - гонка 6 км	040	053	1	8	1	1	Ю
60	кросс-гонка 7,5 км	040	054	1	8	1	1	Б
61	кросс - гонка 10 км	040	055	1	8	1	1	А
62	кросс - масстарт 2,8 км	040	124	1	8	1	1	Д
63	кросс - масстарт 3,2 км	040	056	1	8	1	1	Д
64	кросс - масстарт 3,5 км	040	057	1	8	1	1	Н
65	кросс - масстарт 4 км	040	058	1	8	1	1	Н
66	кросс - масстарт 5 км	040	059	1	8	1	1	Ю
67	кросс - масстарт 6 км	040	060	1	8	1	1	Б

68	кросс - масстарт 7,5 км	040	061	1	8	1	1	А
69	кросс - гонка преследования 2,8 км	040	123	1	8	1	1	Д
70	кросс - гонка преследования 3,2 км	040	062	1	8	1	1	Д
71	кросс - гонка преследования 3,5 км	040	063	1	8	1	1	Н
72	кросс - гонка преследования 4 км	040	064	1	8	1	1	Н
73	кросс - гонка преследования 5км	040	065	1	8	1	1	Ю
74	кросс - гонка преследования 6 км	040	066	1	8	1	1	Б
75	кросс - гонка преследования 7,5 км	040	067	1	8	1	1	А
76	кросс - спринт 2,1 км	040	068	1	8	1	1	Д
77	кросс - спринт 2,4 км	040	069	1	8	1	1	Н
78	кросс - спринт 3 км	040	070	1	8	1	1	Н
79	кросс - спринт 4 км	040	071	1	8	1	1	Ю
80	кросс - спринт 4,5 км	040	072	1	8	1	1	Б
81	кросс - спринт 6 км	040	073	1	8	1	1	А
82	кросс - эстафета (3 человека x 2,1 км)	040	074	1	8	1	1	Д
83	кросс - эстафета (3 человека x 3 км)	040	075	1	8	1	1	Н
84	кросс - эстафета (3 человека x 4 км)	040	076	1	8	1	1	Ю
85	кросс - эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	077	1	8	1	1	Д
86	кросс - эстафета (4 человека x 4,5 км)	040	078	1	8	1	1	Ж
87	кросс - эстафета (4 человека x 6 км)	040	079	1	8	1	1	А
88	кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 2,1 км + 2 м x 2,8 км)	040	080	1	8	1	1	Н
89	кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2 м x 4км)	040	081	1	8	1	1	Н
90	кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040	082	1	8	1	1	Я
91	роллеры - гонка 4 км или 5 км	040	083	1	8	1	1	Д
92	роллеры - гонка 4,8 км или 6 км	040	084	1	8	1	1	Ю
93	роллеры - гонка 7,5 км	040	085	1	8	1	1	Д
94	роллеры - гонка 10 км	040	086	1	8	1	1	Н
95	роллеры - гонка 12,5 км	040	087	1	8	1	1	Н
96	роллеры - гонка 15 км	040	088	1	8	1	1	Э
97	роллеры - гонка 20 км	040	089	1	8	1	1	М
98	роллеры - масстарт 3 км или 4 км	040	090	1	8	1	1	Д
99	роллеры - масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	091	1	8	1	1	Ю
100	роллеры - масстарт 6 км	040	092	1	8	1	1	Д
101	роллеры - масстарт 7,5 км	040	093	1	8	1	1	Н
101	роллеры - масстарт 10 км	040	094	1	8	1	1	Н
102	роллеры - масстарт 12,5 км	040	095	1	8	1	1	Э
103	роллеры - масстарт 15 км	040	096	1	8	1	1	М
104	роллеры - гонка преследования 3 км или 4 км	040	097	1	8	1	1	Д
105	роллеры - гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	098	1	8	1	1	Ю
106	роллеры - гонка преследования 6 км	040	099	1	8	1	1	Д

107	роллеры - гонка преследования 7,5 км	040	100	1	8	1	1	Н
108	роллеры - гонка преследования 10 км	040	101	1	8	1	1	С
109	роллеры - гонка преследования 12,5 км	040	102	1	8	1	1	А
110	роллеры - спринт 3 км	040	103	1	8	1	1	Д
111	роллеры - спринт 3,6 км	040	104	1	8	1	1	Н
112	роллеры - спринт 4,5 км	040	105	1	8	1	1	Н
113	роллеры - спринт 6 км	040	106	1	8	1	1	Н
114	роллеры - спринт 7,5 км	040	107	1	8	1	1	С
115	роллеры - спринт 10 км	040	108	1	8	1	1	А
116	роллеры - суперспринт 5 км	040	128	3	8	1	1	Я
117	роллеры - эстафета (3 человека x 3 км)	040	109	1	8	1	1	Д
118	роллеры - эстафета (3 человека x 3,6км)	040	110	1	8	1	1	Н
119	роллеры - эстафета (3 человека x 4,5км)	040	111	1	8	1	1	Н
120	роллеры - эстафета (3 человека x 6 км)	040	112	1	8	1	1	Н
121	роллеры - эстафета (3 человека x 7,5км)	040	113	1	8	1	1	Ю
122	роллеры - эстафета (4 человека x 6 км)	040	114	1	8	1	1	Ж
123	роллеры - эстафета (4 человека x 7,5км)	040	115	1	8	1	1	А
124	роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1 м x 5 км)	040	129	3	8	1	1	Н
125	роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1 м x 6 км)	040	130	3	8	1	1	Н
126	роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 6км + 1м x 7,5км)	040	131	3	8	1	1	Я
127	роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2 м x 3,6 км)	040	116	1	8	1	1	Н
128	роллеры - эстафета - смешанная (2ж x 3,6км + 2м x 4,5км)	040	117	1	8	1	1	Н
129	роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040	118	1	8	1	1	Н
130	роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2 м x 7,5 км)	040	119	1	8	1	1	Я

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта биатлон

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Мурманской области «Мурманская областная спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта» (далее – ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС») представлена в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)*
-----------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

	подготовки (лет)	спортивную подготовку (лет)		
Этап начальной подготовки	3	9	10	не более 20
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6	не более 12
Этап совершенствова ния спортивного мастерства	не ограничивается	15	2	не более 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	не более 2

- на основании п. 4.3. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься биатлоном, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям лыжным гонкам.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 12-летнего возраста, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям биатлон.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом.

Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки производится решением Тренерского совета, на основании стажа занятий, набранное количество стартов, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача или медицинской комиссии.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза на данном этапе.

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз по результатам текущего календарного года на следующий календарный год.

4. Объем реализуемой Программы осуществляется в соответствии с таблицей 2

## Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6	9	10	16	20	24
Общее количество часов в год	312	468	520	832	1040	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта биатлон:

- групповые учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- смешанные групповые учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельные занятия спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя;
- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и задач предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, приведённой в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4);
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия);
- тестирование и контроль.

#### Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: теоретические занятия, практические занятия, дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-

тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: групповая, индивидуальная.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

При проведении более одного 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.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий.

Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия, реализуемые в ГАУМО «МОСШОР по ЗВС», планируются в соответствии с соблюдением предельной продолжительности учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) представлены в таблице 3

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	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 спортивной специализации)	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 соревнованиям	-	-	21	21
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	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС», Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин).

#### **Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по биатлону осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС», Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности представлен в таблице 4

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	6	9	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. 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. К ним относятся: Первенство Учреждения, официальные контрольные тренировки согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований. Статус отборочных соревнований: первенство городского округа, региональные соревнования, чемпионат и первенство Мурманской области, официальные отборочные соревнования.

*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. К основным соревнованиям относятся: первенство городского округа, региональные соревнования, чемпионат и первенство Мурманской области, межрегиональные, всероссийские соревнования, первенство СЗФО, чемпионаты и первенство России.

Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий отделения по виду спорта биатлон следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта биатлон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта биатлон;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

### ***Работа по индивидуальным планам***

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Мурманской области по биатлону, которые направлены на совершенствование

техники лыжных ходов, стрелковой подготовки, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план приведён в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет				
Недельная нагрузка в часах							
		6	9	10	16	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		10	10	6	6	2	1
1.	Общая физическая подготовка	201	268	234	291	260	300
2.	Специальная физическая подготовка	61	107	135	209	290	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	10	67	104	150

4.	Техническая подготовка	41	80	94	166	250	287
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	21	33	42	75
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	5	33	42	49
7.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	21	33	52	75
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в спортивной школе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 января календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 31 декабря календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся);

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки;

При планировании учебно-тренировочного процесса по биатлону разрабатываются следующие документы: годовой учебно-тренировочный план (52 недели), годовые графики распределения часов по месяцам и видам подготовки, месячные планы на каждое занятие, расписание занятий, дневник тренировок. На основании учебно-тренировочного плана и Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий план ежедневного учебно-тренировочного

занятия.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «биатлон» допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лет) – 1 юношеского спортивного разряда, 2 юношеского спортивного разряда, 3 юношеского спортивного разряда;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трёх лет) – 1 спортивного разряда, 2 спортивного разряда, 3 спортивного разряда;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта России».

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в биатлоне.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Соотношение объёмов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%).

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До 1 год	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Без ограничения	
1	Общая физическая подготовка (%)	61	58	47	32	23	23
2	Специальная физическая подготовка (%)	22	22,5	25	27	27	24
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0,5	2	8	11	13
4	Техническая подготовка (%)	15	16	21	27	27	26
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1	2	3	4	5
6	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1	1	3	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1	2	2	2	5	6

	контроль (%)						
--	--------------	--	--	--	--	--	--

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

7. Календарный план воспитательной работы приведён в приложении № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время

их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям бокса.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

#### Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- посещение музеев;

- месячник военно-патриотического воспитания;
- встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

#### Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- психологические тренинги, беседы, игры;
- участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- спортивные нормативы;
- показатели на спортивных соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону;
- результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных

спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации:

- организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников правовоспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- встречи с представителями правоохранительных органов, ГИБДД, медработниками;

Критерии оценки:

- сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- отсутствие правонарушений и преступлений.
- умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий, ВФСК «ГТО»	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города	В течение года
Здоровье сбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года

Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;</li> <li>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.</li> </ul>	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</li> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Мурманской области;</li> <li>- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)</li> </ul>	В течение года
		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.</li> </ul>	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких	В течение года

		<p>спортивных результатов.  Просмотр и анализ (разбор)  видеоматериалов учебно-тренировочных  занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по  видам спортивной подготовки.</p>	
--	--	--	--

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведён в приложении № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

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

<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>		
Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга

антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	по плану МО	Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы:	в течение учебно-тренировоч	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга

"Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	ного года по плану МО	Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС» разработан план антидопинговых мероприятий.

**Основная цель реализации плана** – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

В ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС» значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий, а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

**Допинг** – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

**Правил всего десять:**

1. Наличие запрещенной субстанции в пробе.
2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции.
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы.
4. Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев.
5. Фальсификация или попытка фальсификации.
6. Обладание запрещенной субстанцией или методом.
7. Распространение или попытка распространить.
8. Назначение или попытка назначения.
9. Соучастие.
10. Профессиональное сотрудничество.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (**ВАДА**), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

**Всемирный антидопинговый кодекс** был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

**РУСАДА** (Российское антидопинговое агентство) – российская национальная антидопинговая организация, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории Российской Федерации.

Нарушение спортсменом или другим лицом антидопинговых правил могут повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

- аннулирование – отмена результатов спортсмена в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов;

- дисквалификация – санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации зависит от нарушения, особых обстоятельств, субстанции, а также того, в первый ли раз спортсмен нарушил антидопинговые правила, как это предусмотрено в статье 10.9.

- временное отстранение – временное отстранение спортсмена от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения на слушаниях, проводимых в соответствии со статьей 8 («Право на справедливые слушания»).

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

**Административная ответственность:**

Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.

**Уголовная ответственность:**

- Статья 234 УК РФ

- Статья 226.1 УК РФ

- Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

**Нарушение рассматривается как особо серьезное:**

нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала – пожизненная дисквалификация.

**Запрещенный список** – международный стандарт, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, который составляется Всемирным антидопинговым агентством и пересматривается не реже одного раза в год. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу. Список вступает ежегодно – 1 января. Русскоязычный перевод списка публикуется на сайте РУСАДА.

В Запрещенном списке перечислены субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период) во всех видах спорта, а также субстанции, использование

которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенности, что он не содержит запрещенных субстанций. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Проверить препарат и найти всю информацию, касающуюся антидопинговых правил и запрещенных субстанций можно на официальном сайте РУСАДА. Спортсменам также следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в виде спорта биатлон;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен, может быть, подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- международный стандарт ВАДА по тестированию;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

*Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:*

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МОК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

### План инструкторской и судейской практики

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года

	избранному виду спорта	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки	В течение года

		перед соревнованиями.	
	<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

Одной из задач ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими участниками, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.

Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории – спортивный судья по виду спорта «биатлон».

### **Примерный план инструкторской и судейской практики**

<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки реализации</b>
<b>Учебно-тренировочные группы</b>		
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающимися обучающимися. 2. Выполнение	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным	Устанавливаются в соответствии с планом спортивной подготовки

необходимых требований для присвоения звания инструктора.	техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы ССМ, ВСМ</b>		
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в организации дополнительного образования или образовательной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	Устанавливаются в соответствии с планом спортивной подготовки
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с планом спортивной подготовки

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

— на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства – медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

— правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам

восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 7.

Таблица 8

№/№	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>		
1.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
2.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
3.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
4.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном биатлоне вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающегося с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 минут);
- ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут); ✓ обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 часа).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 часов.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 часов.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-

биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 часов. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 часов. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных обучающихся 400-500 часов.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Обучающиеся нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес обучающегося снижается, увеличивается риск получения травмы. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

### **Организация питания**

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще вида спорта «биатлон», так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для стонки веса. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах, факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий.

Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### **Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям;

- рациональное сочетание общих и специальных средств;

- оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;

- волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;

- создание положительного эмоционального фона и т.д.

- Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма обучающегося и биатлониста, в частности имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке.

Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц и на быстроту.

Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в целях развития выносливости, восстановительных процессов и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- Специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в виде спорта биатлон, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке обучающегося следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния обучающегося и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

### **Психологические средства восстановления**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в виде спорта биатлон.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они

играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в современном биатлоне должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и обучающиеся хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

### **III. Система контроля**

11. 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:

11.1. 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, 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, втором и третьем году;

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

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

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, 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.

#### 11.4. 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 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;

– продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС», 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.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила биатлона; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по биатлону; федеральный стандарт спортивной подготовки по биатлону; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях биатлоном.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий биатлоном;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики лыжной подготовки, стрелковой подготовки;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по биатлону.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в биатлоне средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется 1 раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- по общей физической подготовке – сентябрь-октябрь;
- по специальной физической подготовке - декабрь.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «биатлон».

Освоение дополнительной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).
- спортивная квалификация обучающегося.

Спортивная квалификация обучающегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 60 м	с	Не более		Не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2.	Бег 500 м по пересеченной местности	мин, с	Не более		Не более	
			2,10	2,30	2,08	2,28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не более		Не более	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения	см	Не менее		Не менее	
			+4	+5	+8	+11

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)					
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			140	130	150	140
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	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 течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
2.2	Исходное положение — стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	Не менее		Не менее	
			30,0		30,0	

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 свозвратом в исходное положение в течение 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	10
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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м с низкого старта	с	Не более	
			13,4	15,7
1.2.	Бег на 3000 м по пересеченной	мин	Не более	

	местности		11	
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	Не более	
			-	8,35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	6
1.5.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	Количество раз	Не менее	
			25	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	190
<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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<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	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	
			230	190
<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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта биатлон

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система спортивной подготовки и педагогического сопровождения, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах. Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки биатлонистов ориентированы на данные о среднем возрасте финалистов Олимпийских игр.

Таблица – Рекомендуемое соотношение возраста биатлонистов и этапов спортивной подготовки

Этап предварительной подготовки	Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования	Зона первых больших успехов	
				Мужчины	Женщины
9-11 лет	12-13 лет	14-17 лет	17-21 лет	21-25 лет	20-24 лет

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

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

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

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

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно

повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

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

Годовой план учебно-тренировочных занятий для многолетней подготовки биатлонистов рассчитан на 52 недели и представлен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» и таблице 5 Программы.

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

Виды 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 лыжника-гонщика. Комплексы специальных

упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

- *Техническая подготовка для групп начальной подготовки.*

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными 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 лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

- *Стрелковая подготовка.*

Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы. Обучение подъему оружия для стрельбы. Подготовка винтовок для биатлониста. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке. Уход за оружием. Обучение прицеливанию. Обучение нажиму на спусковой крючок. Особенности спускового механизма и его отладки.

Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.

#### План-график начальной стрелковой подготовки

Таблица 9

№ пп	Наименование занятий
1.	Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы
2.	Обучение подъему оружия для стрельбы
3.	Подготовка винтовок для биатлониста
4.	Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания.
5.	Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке
6.	Уход за оружием. Обучение прицеливанию
7.	Обучение нажиму на спусковой крючок
8.	Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме

оружия и прицеливании
-----------------------

- *Контрольные упражнения и соревнования.*

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1 соревновании по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 0,8м-2км в годичном цикле.

### **Группы начальной подготовки до года, свыше года**

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья спортсменов;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- приобретение соревновательного опыта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки, биатлон.

### Учебно-тематический план групп начальной подготовки

Таблица 10

№пп	Тема	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
I.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>(ед.изм.в мин.)</b>	
1.	История возникновения вида спорта и его развитие.	13	20
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	13	20
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	13	20
4.	Закаливание организма.	13	20
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	20
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	13	20
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14	20

8.	Режим дня и питание обучающихся.	14	20
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	20
	<b>ИТОГО:</b>	120 (2 часа)	180 (3 часа)
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>(ед.изм.в часах)</b>	
1.	Общая физическая подготовка	201	268
2.	Специальная физическая подготовка	61	107
3.	Участие в спортивных мероприятиях	1	1
4.	Техническая подготовка	41	80
5.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9
	<b>ИТОГО:</b>	309	465
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>

**Учебно-тренировочные группы до трёх лет (этап спортивной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации.

**Учебно-тематический план для тренировочных групп до трёх лет, свыше трёх лет (этап спортивной специализации)**

Таблица 11

№пп	Тема	Учебно-тренировочный этап	
		До трёх лет	Свыше трёх лет
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>(ед.изм.в мин.)</b>	
1.	Роль и место физической культуры в	40	107

	формировании личностных качеств		
2.	История возникновения олимпийского движения	40	107
3.	Режим дня и питание обучающихся	40	107
4.	Физиологические основы физической культуры	40	107
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	40	107
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	40	107
7.	Психологическая подготовка.	40	106
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	40	106
9.	Правила вида спорта.	40	106
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360 (6час.)</b>	<b>960 (16 час.)</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>(ед.изм.в часах)</b>	
1.	Общая физическая подготовка	234	291
2.	Специальная физическая подготовка	135	209
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	67
4.	Техническая подготовка	94	166
5.	Тактическая, психологическая подготовка	15	17
6.	Инструкторская и судейская практика	5	33
7.	Медицинские, медико-биологическое обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>514</b>	<b>816</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>520</b>	<b>832</b>

Эффективность спортивной тренировки на этапе до трёх лет обучения обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. 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 лыжника-биатлониста. Однако стремление чрезмерно увеличить объём 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 до трёх лет спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

*Техническая подготовка для групп до трёх лет обучения.*

Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации до трёх лет обучения является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода: обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода: обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

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

Первые стрельбы с начинающими биатлонистами следует проводить с упора, использование которого обеспечивает устойчивость оружия, облегчает прицеливание и позволяет биатлонисту сосредоточить свое внимание на правильном спуске курка, согласованного с наводкой. С 4-5 урока можно переходить к стрельбе с ремня. При правильной изготовке с использованием ремня винтовку можно не держать, так как ремень и плечо правой руки придают оружию хорошую устойчивость с минимальной затратой мышечных усилий. Натяжение ремня должно быть отрегулировано таким образом, чтобы плечо не поддавалось вперед для поддержания приклада или, наоборот, не отводилось назад. Необходимо правильно располагаться относительно цели.

Для результативной стрельбы в биатлоне следует отработать быструю прикладку, прицеливание и технику пере заряжения оружия.

Если биатлонист совершает ошибки при медленной стрельбе, то при скоростной обязательно проявляется не только эти ошибки, но и возникнут новые. В процессе теоретического обучения и спортсменов должно быть сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий.

**Учебно-тренировочные группы свыше трёх лет** (этап спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности; Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивной специализации свыше трёх лет тренировки 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. Спортсмен начинает совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

В тире и на огневом рубеже продолжается обучение однообразной, быстрой изготовке лежа и стоя:

- обеспечение безотказности работы механизмов винтовки. Обучение спуску курка и прицеливанию при быстрой изготовке;
- задержка, осечки, неисправности в оружии и их устранение. Тренировка в переносе огня с мишени на мишень (установка);
- тренировка в спуске курка при переносе огня с мишени на мишень.

*Техническая подготовка для групп свыше трёх лет обучения.*

Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации свыше трёх лет является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и 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 тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическому и кинематическим характеристикам.

На этапе спортивной специализации свыше трёх лет 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.

Основное время в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

Изготовка. Существуют три способа изготовки: на балансе, силовой и силовых включений (пассивный, активный, активно-пассивный). При невысокой технике управления своими мышечными усилиями активный способ изготовки приводит к далеким «отрывам». Для тренировки спортсменов такой способ оправдывает себя, особенно в условиях значительного эмоционального напряжения и при стрельбе во время сильного ветра.

При отработке изготовки нужно уделить должное внимание совершенствованию тонких мышечных ощущений. Колебания ствола у новичков быстрые и хаотичные, а у биатлонистов более высокой квалификации плавные и замедленные. Для уменьшения резкости колебаний рекомендуется выполнять тренировочные движения по замкнутой линии в форме восьмерки, по вертикали и горизонтали, по перекрестию в вертикальном и горизонтальном направлениях, круговые движения разных диаметров. Такие упражнения позволяют спортсмену приобрести стойкий навык в упражнении своими движениями в тонкой их дифференциации.

Следует помнить, что приемы изготовки и в процессе тренировок и во время соревнований должны быть одни и те же.

Прицеливание. Прицеливаться на открытом воздухе легче, чем в тире. Лучше прицеливаться с обоими открытыми глазами, так как вестибулярный аппарат человека работает хуже, если один глаз его закрыт. Кроме того, прищуривание снижает остроту зрения наводящего глаза.

Для медленной стрельбы лучше, чтобы мушка заполняла половину прорези прицела. Для скоростной - нужна большая ширина прорези.

Следует учитывать, что дыхание смещает оружие, поэтому при прицеливании следует его задержать. Необходимо всегда помнить о концентрации внимания на своих действиях, так как это также повышает результативность прицеливания.

Для большой точности прицеливания используются светофильтры. Установлено, что точность прицеливания повышают все светофильтры, кроме красного, но наиболее приемлемы желтый и оранжевый.

Спуск курка. На спуск курка влияют факторы, связанные с устойчивостью оружия: беспорядочные движения; упорядоченные колебания; относительная устойчивость; хорошая устойчивость с зафиксированным прицеливанием.

В трудных условиях стрельбы, режим устойчивости значительно изменяется, обычно в худшую сторону.

Доведя нажим на спуск во время задержки дыхания до предупреждения, следует обязательно обратить внимание на равновесие системы «человек-оружие» и, уловив момент относительной ее устойчивости, уверенно, но плавно продолжать нажимать на спусковой крючок. Если мушка далеко отклонится от точки прицеливания, нажим следует приостановить до восстановления устойчивости.

В процессе тренировки спортсмен должен освоить плавно-ступенчатый спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания - плавно-ускоренный спуск.

Тренировка обработка спуска включает пять фаз:

1. Постановка указательного пальца на спусковой крючок.
2. Выбирание холостого хода.
3. Поджатие рабочего хода на 80%-90%
4. Завершение дожатия 10-20%
5. Сохранение внимания после выстрела (2-3с.)

*Факторы, влияющие на эффективность выстрела.*

На эффективность стрельбы в биатлоне влияют различные факторы: психобиологические качества спортсмена, его тренированность в данном виде, объективные законы баллистики, техническое состояние оружия.

Точность и своевременность спуска курка обусловлены зрительным восприятием положения оружия в районе точки прицеливания и степенью проприоцептивной чувствительности мышц пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Лучшие результаты мышечно-суставной чувствительности у биатлонистов проявляются при величинах натяжения спускового крючка в 200 и 500 гр.

Скорость движения пальца на завершающем этапе спуска курка у опытных биатлонистов в 10 раз меньше, чем у новичка.

Обеспечение устойчивости тела и его отдельных частей во взаимодействии со спуска - одна из основных проблем в биатлоне. Принято считать, что в обеспечении устойчивости тела и координирования позы главенствующая роль принадлежит зрительному анализатору. Однако И.М.Сеченов доказал, что большее значение в этом процессе имеет мышечное чувство, так как именно оно служит главнейшим руководителем сознания в координации движений. Поэтому в обеспечении устойчивости системы «стрелок-оружие» важнейшая роль принадлежит именно мышечному чувству. От биатлониста требуется очень точная согласованность в работе различных анализаторов, в первую очередь координированной работы мышц, обеспечивающих устойчивость вышеназванной системы, и способности четко дозировать усилия при нажиме на спусковой крючок.

#### *Основы методики тренировки биатлониста.*

Основные средства и методы физической подготовки биатлониста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ), высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- выполнение нормативов кандидат в мастера спорта и звание мастер спорта России.

Этап спортивного совершенствования в биатлоне совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе:

- овладение техникой стрельбы 10-секундной серии. Внесение поправок в прицеп. Умение побеждать ветер;
- тренировка в стрельбе по установкам и определение результатов;
- обучение технике скоростной стрельбы по установкам при функциональных сдвигах;
- тренировка в стрельбе по установкам (20,15,10 секундные серии).

Тематический план групп совершенствования спортивного мастерства,  
высшего спортивного мастерства

Таблица 12

№пп	Тема	Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	
		ССМ	ВСМ
I.	Теория	<b>(ед.изм.в мин.)</b>	
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	200	-
2.	Физическое, патриотическое нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	-	120
3.	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность.	200	-
4.	Социальные функции спорта.		120
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	200	120
6.	Психологическая подготовка.	200	-
7.	Подготовка обучающихся, как многокомпонентный процесс.	200	120
8.	Спортивные соревнования, как функциональное и структурное ядро спорта.	200	120
9.	Восстановительные средства и мероприятия		
	<b>ИТОГО:</b>	1200 (20 час)	600 (10 час.)
II.	Практическая подготовка	<b>(ед.изм.в часах)</b>	
1.	Общая физическая подготовка	260	300
2.	Специальная физическая подготовка	290	312

3.	Участие в спортивных соревнованиях	104	150
4.	Техническая подготовка	250	287
5.	Тактическая, психологическая подготовка	22	65
6.	Инструкторская и судейская практика	42	49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52	75
	<b>ИТОГО:</b>	1020	1238
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

#### *Техническая подготовка.*

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе ССМ сводятся к следующему:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и 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 стрельбы.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения.

#### **Стрелковая подготовка**

Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.

Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовления и выполнения выстрела в биатлоне осуществляется в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее

проведение теоретических и практических занятий как в условиях тира, так и на открытом стрельбище.

С первых же занятий необходимо приучить обучающихся к соблюдению правил техники обращения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов - «вхолостую».

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов зависит от задач урока, продолжительности занятий, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой или комплексной подготовки, для разрядников - до 35%.

Тренер-преподаватель должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись четкого выполнения предыдущего.

Начальное обучение приемам изготровки к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме урока (занятия), состоящего из следующих разделов:

- рассказ и показ тренером-преподавателем приема или действия в целом;
- повторение тренером-преподавателем приема или действия по элементам с подробным объяснением;
- выполнение биатлонистом разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом;
- выполнение приема или действия до закрепления, совершенствования.

*Группы начальной подготовки* изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Для молодых биатлонистов Ижевский завод в настоящее время выпускает два вида пневматических винтовок ИЖ-60 и ИЖ-61, дающих возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость вылета пульки достигает 160— 180 м/с, а ее вес составляет 0,28-0,32 г. Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывают вибрации ствола при выстреле.

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок - оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену

потребуется дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как вес винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышенной собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

Обучающиеся данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела - прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

*Учебно-тренировочные группы.* Углубление и закрепление знаний и навыков прицеливания из положения лежа при стрельбе из пневматического оружия.

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа.

Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.

Приемы изготовки: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания.

*Группы спортивного совершенствования.* Углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия. Простейшие способы устранения неисправностей оружия и его отладка. Дальнейшее освоение самокорректировки.

Совершенствование техники стрельбы из положения лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных

анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Стрельба стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.

Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности.

Проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов.

Учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи). Выбор темпа стрельбы.

Участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии с календарным планом их проведения.

*Группы высшего спортивного мастерства.* Углубление знаний материальной части малокалиберного оружия. Подбор оружия и патронов к соревнованиям. Отладка оружия.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.

Тренировка без патрона.

Совершенствование тактического мастерства выполнения отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

*Упражнения по стрелковой подготовке*

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.

2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовления.

3. Тренировка без патрона:

3.1. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача - удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.

4. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция- 10-13 м.

5. Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 г).

6. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.

7. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.

8. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.

9. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на учебно-тренировочных сборах по стрельбе).

10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

10.1. Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.

11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

11.1. Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.

12. Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:

12.1. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);

12.2. То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).

13. Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.

14. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.

15. Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени № 7.

16. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.

17. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.

18. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

19. Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую»

20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке

21. Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола, с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнении непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).

## **Лыжная подготовка**

### *Группы начальной подготовки.*

При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

На первоначальном этапе лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снаряжением, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

1. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача -- продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п.

Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

5. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

6. И. п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.

7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
- поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);
- прыжки на лыжах на месте;
- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;
- изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;
- покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
- нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности без палок:

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега; -лыжный самокат-продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;
- бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- игры и игровые задания на равнинной местности;
- бег наперегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;

- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуёлочка», «ёлочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

*Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.*

В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Учебно-тренировочные группы.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Способы лыжных ходов - попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.

Способы подъемов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуёлочка», «ёлочка», «лесенка».

Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж).

Способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа).

Способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах.

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения

Обучение полуконьковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в беснежный период.

1. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.

2. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 45° по равнине и в подъемы различной крутизны.

3. И. п.- полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360°.

4. И. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

5. И. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) -50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

6. И. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.

7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

9. Прыжки левым боком в подъем из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

10. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 1-3°. Площадка должна быть ровной и хорошо укатанной. Кроме того, выбирается ровный, хорошо утрамбованный, пологий склон. Используются следующие упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.

2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.

3. То же, но двигаясь по «восьмерке».

4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).

5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.

6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.

7. Подъем «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.

8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3°.

9. То же на равнине.

10. То же в подъем 2-3°.

## **Техника безопасности при занятиях биатлоном**

Изучение требований к технической безопасности должно осуществляться в рамках теоретических занятий, повторяться и контролироваться во время практических занятий.

### *Правила безопасности при стрельбе.*

**Общие положения.** Стрельба разрешается только на стрельбище в официально установленное время. Запрещается выполнять винтовкой движения, которые могут причинить вред кому-либо или могут быть определены другими лицами как опасные. Намушник винтовки должен быть за передней линией зоны стрельбы с начала и до окончания периода стрельбы. Когда стрельбище открыто для стрельбы, то никому не разрешается находиться перед линией стрельбы. Спортсмен всегда отвечает за безопасность своих действий и свою винтовку.

**Заряжание и разряжение.** Винтовка может быть заряжена и разряжена только, когда ствол винтовки направлен в сторону мишени или вверх. Вставление магазина, содержащего патроны, в винтовку является частью заряжания. При передвижении спортсмена с одного места стрельбы на другое он должен разрядить винтовку и поместить ее за спину в обычное положение для переноски.

**Проверка безопасности на стрельбище после стрельбы.** После каждого огневого рубежа винтовка должна быть разряжена - в стволе или во вставленном магазине не должно остаться патронов. Однако разрешается оставлять в стволе гильзу и пустой магазин в винтовке после последнего выстрела.

**По окончании времени тренировки и/или пристрелки спортсмен должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища открытием затвора и выниманием магазина при положении ствола винтовки направленным в сторону мишеней или вверх.**

**Направление выстрелов.** Все выстрелы должны быть прицельными и произведены только по мишеням.

**Снятие винтовки на стрельбище.** Спортсмен не должен снимать заплечный ремень винтовки, используемый для переноски винтовки, до того как он достигнет места для выполнения стрельбы. Он должен пересечь линию разметки места для стрельбы двумя ногами и положить обе палки на землю горизонтально до того момента, как снимет винтовку из положения переноски.

**Безопасность на финише.** На всех соревнованиях должно быть одно или более официальных лиц, которые после финиша спортсмена открывают затвор его винтовки. Эта проверка винтовки может быть выполнена, только когда ствол винтовки направлен вверх. Одновременно официальное лицо проверяет гильзу, выброшенную из патронника. Если проверка безопасности не произведена официальным лицом, то спортсмен должен сделать это сам

15. Учебно-тематический план приведён в приложении № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/ 180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания 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	13/20	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	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по

	спорта			подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600 /960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/10 7	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	≈70/10 7	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	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	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	≈60/10	декабрь-	Классификация спортивного инвентаря и

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	6	май	экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	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/недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	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	≈200	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	≈200	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.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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 обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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
--	--	--	---

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

13.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» основаны на особенностях вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «биатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 17. 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 лыжероллерных 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 (в соответствии с ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с 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 (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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 0,6х2 м	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврики 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.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	10
14.	Мази лыжные (порошкообразные) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишени бумажные для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
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 лыжный без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	штук	10
26.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	штук	10

27.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулеткаметаллическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	2
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	штук	5
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковые металлические установки 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.	Электромегатон	комплект	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмльсии лыжные (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 13

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования 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 газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	5	1	5
3.	Крепления лыжные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Лыжероллеры	пар	на	-	-	1	1	2	1	2	1

			обучающегося								
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающихся	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1	8000	1
9.	Пулька для пневматической винтовки	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

Таблица 14

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования 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
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 зобучающегося	-	-	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	2	2	1	3	1
14.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Сланцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Термобельё	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

Спортивная экипировка и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование по решению педагогического совета ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС» с целью обеспечения высококачественного тренировочного

процесса для подготовки спортивного резерва может включать в себя дополнительные наименования: мази скольжения, мази держания и т.д.

Основание - п. 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральные стандарты спортивной подготовки – это совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами.

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 организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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», утвержденным 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения

квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения биатлона, должно осуществляться:

- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах;
- деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлону», утверждённый приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 № №1046;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;
- Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, приказ Министерства юстиции спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.
- Антипов В. А. Отношение школьников-спортсменов к проблеме наркомании.
- Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта 1516 декабря 2008 г. / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 200-201.
- Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для педагогических училищ.- М.: Просвещение, 1988.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
- 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) .
- Гилязов Р.Г. Дополнительные средства и методы тренировки высококвалифицированных лыжников-гонщиков/ Методические разработки для студентов, слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа.- М.:1988.
- Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное. - М.: ФиС, 1958.
- Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. - М.: ФиС, 1971.
- Зациорский В.М. Физическая качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
- Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста. – К., 2010. – 296 с.

- Каширцев Ю.А. Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов/ Ю.А.Каширцев, Я.И.Савицкий// Теория и практика физической культуры, 1985. - № 2. – С.11.
- Каширцев Ю.А. Методика применения пневматического оружия для подготовки биатлонистов// ТиПФК.-1974.-№ 12.-С.12
- Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. дис....канд.пед. наук.-М.,1980.
- Каширцев Ю.А. Использование стрельбы из пневматической винтовки при отборе лыжников-гонщиков в группы биатлонистов// Лыжный спорт.-1982.-Вып. 1.-С. 16-18.
- Кондрашов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. - М: РИО ГЦОЛИФК, 1984.
- Кондрашов А.В. Техника коньковых лыжных ходов. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
- Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1969.
- Кузин В.С., Макаров А.А. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие. - М.: РИО РГАФК, 1998.
- Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов// Методическая разработка для студентов заочного обучения Академии. – М.: РИО РГАФК, 1993.
- Маматов В.Ф. Медико-биологические и педагогические наблюдения за юными биатлонистами в процессе их подготовки в специализированной спортивной школе// Методические рекомендации. – Новосибирск, 1978.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов// Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. - М.: ФиС, 1982.
- Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: ФиС, 1976.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника//Учебно-практическое пособие. - М: ФиС, 1999.
- Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М: СпортАкадемПресс, 2001.
- Раменская Т.И. Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
- Савицкий Я.И. Биатлон. - М.: ФиС, 1972.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
- Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.

- Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>.
- Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке [http://lib.sportedu.by/intemet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/intemet/title/code_ru.pdf).
- Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>.
- РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru).

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	6		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	201	268	234	291
2.	Специальная физическая подготовка	61	107	135	209	290	312
3.	Стрелковая подготовка (%), в том числе комплексная подготовка	0	0	118	230	351	752
4.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	10	67	104	150
5.	Техническая подготовка	41	80	94	166	250	287
6.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	2	3	21	33	42	75

7.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	5	33	42	49
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	9	21	33	52	75
Общее количество часов в год		312	468	520	832	1040	1248
Примерный объём циклической нагрузки в год, км	юноши			1840±165	2850±170	3870±140	6370±130
	девушки			1500±200	2150±250	3025±150	5350±200
Ориентировочное количество выстрелов за год, штук	пневматическое оружие			2000±150			
	малокалиберное			3000±100	7000±120	8500±300	9300±200

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «биатлон»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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 дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

**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
Этап начальной подготовки	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Информационно-образовательное мероприятие	2 раза в год	Использование презентации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Информационно-образовательное мероприятие*	2 раза в год	Использование презентации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Информационно-образовательное мероприятие*	2 раза в год	Использование презентации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

\*Примерный перечень тем для проведения информационно-образовательных мероприятий:

1. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?
2. Ответственность тренера и обучающегося за нарушение антидопингового законодательства.
3. Как повысить результаты без допинга?
4. Антидопинговые правила.
5. Запрещенные субстанции и методы.
6. Допинг и явление зависимости.
7. 12 стадий допинг-контроль.
8. Допинг и антидопинговые правила.
9. Проблема злоупотребления «допинговыми препаратами» вне рамок спорта.
10. Причины и последствия применения допинга.
11. Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы обучающихся, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата.
12. Права и обязанности обучающихся. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности персонала обучающегося. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.
13. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Субъекты допинговых нарушений. Роль обучающегося, персонала, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории.
14. Последствия нарушения антидопинговых правил.
15. Распространенность допинга в разных видах спорта.
16. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта.
17. Спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования.
18. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций.
19. Разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения.
20. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.
21. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.
22. Процедуры выборы обучающихся, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения.
23. Значение антидопингового образования, организация процесса антидопингового обеспечения в конкретной организации.

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания 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	≈13/20	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	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	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	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	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/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	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	≈200	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	≈200	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.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	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	≈120	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 обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	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	≈120	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	в переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

	средства и мероприятия	спортивной подготовки	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
	...	...	...



