

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Костомукшского городского округа  
«Спортивная школа»  
(МБОУ ДО КТО «Спортивная школа»)**

Принято  
на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО КТО «Спортивная школа»  
Протокол № 3 от 15.05.2023г.

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

**по этапам спортивной подготовки:**

этап начальной подготовки  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
этап совершенствования спортивного мастерства  
этап высшего спортивного мастерства

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года  
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ ДО КТО  
«Спортивная школа»  
М.С. Безуглый  
Цр №89 от 26.05.2023г.

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель  
Климова К.А.

г. Костомукша  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

| <b>I</b>  | <b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>                                                                                           | <b>3</b>   |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.1.      | Цели и задачи Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»            | 3          |
| <b>2</b>  | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                             | <b>12</b>  |
| 2.1.      | Сроки реализации Программы                                                                                       | 12         |
| 2.2.      | Объем Программы                                                                                                  | 14         |
| 2.3.      | Виды (формы) обучения                                                                                            | 15         |
| 2.4.      | Годовой учебно-тренировочный план                                                                                | 23         |
| 2.5.      | Календарный план воспитательной работы                                                                           | 25         |
| 2.6.      | Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                             | 29         |
| 2.7.      | Планы инструкторской и судейской практики                                                                        | 35         |
| 2.8.      | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                        | 37         |
| <b>3</b>  | <b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>                                                                                          | <b>42</b>  |
| 3.1.      | Требования к результатам реализации Программы                                                                    | 42         |
| 3.2.      | Оценка результатов освоения Программы                                                                            | 44         |
| 3.3.      | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки                         | 45         |
| <b>4</b>  | <b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b>                                                                                         | <b>50</b>  |
| 4.1.      | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:                    | 50         |
| 4.2.      | Учебно-тематический план                                                                                         | 104        |
| <b>5.</b> | <b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «БИАТЛОН»</b> | <b>109</b> |
| 5.1.      | Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Биатлон»                  | 109        |
| <b>6.</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>                         | <b>112</b> |
| 6.1.      | Материально-технические условия реализации Программы                                                             | 112        |
| 6.2.      | Кадровые условия реализации Программы                                                                            | 119        |
| 6.3.      | Информационно-методические условия реализации Программы                                                          | 120        |

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке к биатлону 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 1 (далее – ФССП).

Разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность,

ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **Характеристика вида спорта**

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.

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 спортивных соревнованиях спортсмены делятся на три возрастные группы:

1. Мужчины и женщины.
2. Юниоры и юниорки (20-22 года).
3. Юноши и девушки (16-19 лет).

Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

**Спортивные дисциплины вида спорта «Биатлон»**

Таблица №1

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

|                                                    |     |     |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| патрульная гонка 20 км                             | 040 | 022 | 3 | 8 | 1 | 1 | У |
| патрульная гонка 25 км                             | 040 | 023 | 3 | 8 | 1 | 1 | М |
| гонка преследования 3,0 км или 4 км                | 040 | 024 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
| гонка преследования 3,6 км или 4,8 км              | 040 | 025 | 3 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| гонка преследования 6 км                           | 040 | 026 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
| гонка преследования 7,5 км                         | 040 | 027 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| гонка преследования 10 км                          | 040 | 028 | 3 | 6 | 1 | 1 | С |
| гонка преследования 12,5 км                        | 040 | 029 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
| спринт 3 км                                        | 040 | 030 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
| спринт 3,6 км                                      | 040 | 031 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| спринт 4,5 км                                      | 040 | 032 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| спринт 6 км                                        | 040 | 033 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| спринт 7,5 км                                      | 040 | 034 | 3 | 6 | 1 | 1 | С |
| спринт 10 км                                       | 040 | 035 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
| суперперьют 6 км                                   | 040 | 036 | 3 | 8 | 1 | 1 | Б |
| суперперьют 7,5 км                                 | 040 | 037 | 3 | 8 | 1 | 1 | А |
| суперспринт 5 км                                   | 040 | 038 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета (3 человека x 3 км)                       | 040 | 039 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
| эстафета (3 человека x 3,6 км)                     | 040 | 040 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета (3 человека x 4,5 км)                     | 040 | 041 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета (3 человека x 6 км)                       | 040 | 042 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета (3 человека x 7,5 км)                     | 040 | 043 | 3 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| эстафета (4 человека x 6 км)                       | 040 | 044 | 3 | 6 | 1 | 1 | Ж |
| эстафета (4 человека x 7,5 км)                     | 040 | 045 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
| эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1 м x 6,0 км) | 040 | 121 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета - смешанная (1 ж x 6,0 км + 1 м x 7,5 км) | 040 | 120 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1 м x 5 км)     | 040 | 046 | 3 | 8 | 1 | 1 |   |
| эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км + 2 м x 4,5 км) | 040 | 127 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |

|                                                  |     |     |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км) | 040 | 047 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета - смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км) | 040 | 048 | 3 | 6 | 1 | 1 | Н |
| кросс - гонка 3,2 км                             | 040 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - гонка 4 км                               | 040 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| кросс - гонка 4,8 км                             | 040 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| кросс - гонка 5 км                               | 040 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| кросс - гонка 6 км                               | 040 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| кросс-гонка 7,5 км                               | 040 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| кросс - гонка 10 км                              | 040 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| кросс - масстарт 2,8 км                          | 040 | 124 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| кросс - масстарт 3,2 км                          | 040 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| кросс - масстарт 3,5 км                          | 040 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| кросс - масстарт 4 км                            | 040 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| кросс - масстарт 5 км                            | 040 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| кросс - масстарт 6 км                            | 040 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| кросс - масстарт 7,5 км                          | 040 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| кросс - гонка преследования 2,8 км               | 040 | 123 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| кросс - гонка преследования 3,2 км               | 040 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| кросс - гонка преследования 3,5 км               | 040 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| кросс - гонка преследования 4 км                 | 040 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| кросс - гонка преследования 5 км                 | 040 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| кросс - гонка преследования 6 км                 | 040 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| кросс - гонка преследования 7,5 км               | 040 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| кросс - спринт 2,1 км                            | 040 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| кросс - спринт 2,4 км                            | 040 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| кросс - спринт 3 км                              | 040 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| кросс - спринт 4 км                              | 040 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| кросс - спринт 4,5 км                            | 040 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |

|                                                            |     |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| кросс - спринт 6 км                                        | 040 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| кросс - эстафета (3 человека x 2,1 км)                     | 040 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| кросс - эстафета (3 человека x 3 км)                       | 040 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| кросс - эстафета (3 человека x 4 км)                       | 040 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| кросс - эстафета (3 человека x 4,5 км)                     | 040 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| кросс - эстафета (4 человека x 4,5 км)                     | 040 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| кросс - эстафета (4 человека x 6 км)                       | 040 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 2,1 км + 2 м x 2,8 км) | 040 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2 м x 4 км)     | 040 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)   | 040 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| роллеры - гонка 4 км или 5 км                              | 040 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| роллеры - гонка 4,8 км или 6 км                            | 040 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| роллеры - гонка 7,5 км                                     | 040 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| роллеры - гонка 10 км                                      | 040 | 086 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| роллеры - гонка 12,5 км                                    | 040 | 087 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| роллеры - гонка 15 км                                      | 040 | 088 | 1 | 8 | 1 | 1 | Э |
| роллеры - гонка 20 км                                      | 040 | 089 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| роллеры - масстарт 3 км или 4 км                           | 040 | 090 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| роллеры - масстарт 3,6 км или 4,8 км                       | 040 | 091 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| роллеры - масстарт 6 км                                    | 040 | 092 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| роллеры - масстарт 7,5 км                                  | 040 | 093 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| роллеры - масстарт 10 км                                   | 040 | 094 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| роллеры - масстарт 12,5 км                                 | 040 | 095 | 1 | 8 | 1 | 1 | Э |
| роллеры - масстарт 15 км                                   | 040 | 096 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| роллеры - гонка преследования 3 км или 4 км                | 040 | 097 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| роллеры - гонка преследования 3,6 км или 4,8 км            | 040 | 098 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |

|                                                             |     |     |   |   |   |   |   |   |  |
|-------------------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|---|--|
| км                                                          |     |     |   |   |   |   |   |   |  |
| роллеры - гонка преследования 6 км                          | 040 | 099 | 1 | 8 | 1 | 1 |   | Д |  |
| роллеры - гонка преследования 7,5 км                        | 040 | 100 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - гонка преследования 10 км                         | 040 | 101 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | С |  |
| роллеры - гонка преследования 12,5 км                       | 040 | 102 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | А |  |
| роллеры - спринт 3 км                                       | 040 | 103 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Д |  |
| роллеры - спринт 3,6 км                                     | 040 | 104 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - спринт 4,5 км                                     | 040 | 105 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - спринт 6 км                                       | 040 | 106 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - спринт 7,5 км                                     | 040 | 107 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | С |  |
| роллеры - спринт 10 км                                      | 040 | 108 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | А |  |
| роллеры - суперспринт 5 км                                  | 040 | 128 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | Я |  |
| роллеры - эстафета (3 человека x 3 км)                      | 040 | 109 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Д |  |
| роллеры - эстафета (3 человека x 3,6 км)                    | 040 | 110 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - эстафета (3 человека x 4,5 км)                    | 040 | 111 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - эстафета (3 человека x 6 км)                      | 040 | 112 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - эстафета (3 человека x 7,5 км)                    | 040 | 113 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |  |
| роллеры - эстафета (4 человека x 6 км)                      | 040 | 114 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ж |  |
| роллеры - эстафета (4 человека x 7,5 км)                    | 040 | 115 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | А |  |
| роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1м x 5 км)     | 040 | 129 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1м x 6 км)   | 040 | 130 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 6 км + 1м x 7,5 км)   | 040 | 131 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | Я |  |
| роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2м x 3,6 км)   | 040 | 116 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км + 2м x 4,5 км) | 040 | 117 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |
| роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2м x 6 км)   | 040 | 118 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Н |  |

|                                                          |     |     |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2мх 7,5 км) | 040 | 119 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|----------------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|

## Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Биатлон»

Одна из самых древнейших спортивных 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 спортивная 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 спортивная 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 спортивной дисциплине — *масс-старт* принимает участие всего 30 биатлонистов. В данной спортивной 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 спортивная 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 (лежа и стоя). На каждую стрельбу по пяти мишеням спортсмену максимум дается 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 остается непораженные мишени. В данном случае биатлонист бежит столько дополнительных кругов, сколько промахов он сделал.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 9                                                             | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                                                | 12                                                            | 6                       |
| Этап                                                      | Не ограничивается                                  | 15                                                            | 2                       |

|                                                |                   |    |   |
|------------------------------------------------|-------------------|----|---|
| совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                   |    |   |
| Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства      | Не ограничивается | 17 | 1 |

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

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

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

Задачи реализации программы спортивной подготовки: На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «слыжные гонки, биатлон»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочном этапе:
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «биатлон»;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической специально физической, технической. Тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима

#### восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «биатлон»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «биатлон»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

#### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочная работа отделения «биатлон» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

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

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

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

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

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

Тренировочная работа, организуемая с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может

УМЕНЬШИТЬ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛИЧЕСТВО И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОДЫ, ДАВАЯ ИМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(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 субъекта         | -                                                                                                                                                                                                               | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |

|                                                 |                                                                                   |                                                                           |             |                                     |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| Российской Федерации                            |                                                                                   |                                                                           |             |                                     |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                   |                                                                           |             |                                     |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей (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 |                                     |

**Контрольные соревнования** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

**Отборочные соревнования** проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

## Объем соревновательной деятельности

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

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

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

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

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

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

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

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

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| п / п | Виды спортивной 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 трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| .     | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 58-67                              | 50-63      | 43-48                                                     | 30-37          | 22-25                                         | 20-24                               |
| .     | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 19-25                              | 21-27      | 23-29                                                     | 24-30          | 27-29                                         | 23-25                               |
| .     | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                  | -          | 2-4                                                       | 8-12           | 9-14                                          | 12-18                               |
| .     | Техническая подготовка (%)                                                                    | 13-18                              | 17-22      | 18-24                                                     | 20-28          | 22-29                                         | 21-28                               |
| .     | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | -                                  | -          | 2-4                                                       | 3-6            | 4-7                                           | 5-8                                 |
| .     | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                                  | -          | 1-3                                                       | 2-5            | 3-5                                           | 3-5                                 |
| .     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2                                | 2-3        | 2-4                                                       | 3-8            | 5-8                                           | 6-10                                |

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды спортивной 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 трех лет                                               |               |     |     |     |               | Свыше трех лет                                |              |                                     |               |     |  |
|       |                                               | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |               |     |     |     |               |                                               |              |                                     |               |     |  |
|       |                                               | 6                                                                           | 7          | 8                                                         | 10            | 12  | 14  | 16  | 18            | 20                                            | 22           | 24                                  | 24            | 28  |  |
|       |                                               | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |               |     |     |     |               |                                               |              |                                     |               |     |  |
|       |                                               | 2 часа                                                                      | 2 часа     | 3 часа                                                    | 3 часа        |     |     |     |               | 4 часа                                        | 4 часа       |                                     |               |     |  |
|       |                                               | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                           |               |     |     |     |               |                                               |              |                                     |               |     |  |
|       |                                               | от 12 чел.                                                                  | от 12 чел. |                                                           | от 10 человек |     |     |     | от 10 человек |                                               | от 4 человек |                                     | от 1 человека |     |  |
| 1.    | Общая физическая подготовка                   | 203                                                                         | 197        | 212                                                       | 250           | 275 | 313 | 251 | 280           | 260                                           | 286          | 312                                 | 275           | 320 |  |
| 2.    | Специальная физическая подготовка             | 66                                                                          | 91         | 104                                                       | 141           | 144 | 167 | 208 | 225           | 302                                           | 332          | 362                                 | 312           | 364 |  |
| 3.    | Участие в соревнованиях                       | -                                                                           | -          | -                                                         | 10            | 19  | 22  | 83  | 93            | 104                                           | 114          | 125                                 | 150           | 175 |  |

|                   |                                                                                                       |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|
| 4.                | Стрелковая подготовка                                                                                 | 9   | 29  | 46  | 47  | 68  | 87  | 116 | 131 | 166  | 183  | 200  | 200  | 233  |
| 5.                | Техническая подготовка                                                                                | 31  | 40  | 46  | 47  | 68  | 80  | 83  | 93  | 83   | 92   | 100  | 137  | 160  |
| 6.                | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                                | -   | -   | -   | 10  | 19  | 22  | 33  | 38  | 42   | 46   | 50   | 62   | 73   |
| 7.                | Инструкторская и судейская практика                                                                   | -   | -   | -   | 5   | 12  | 15  | 25  | 38  | 31   | 34   | 37   | 37   | 44   |
| 7.                | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3   | 7   | 8   | 10  | 19  | 22  | 33  | 38  | 52   | 57   | 62   | 75   | 87   |
| Всего часов в год |                                                                                                       | 312 | 364 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 | 1248 | 1456 |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение применения правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>                                                                                                   | В течение года   |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|             |                                                                                                                                                                                                                                                 | - формирование склонности к педагогической работе;<br>- ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| <b>2.</b>   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| <b>2.1.</b> | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                       | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений<br>в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                      | В течение года |
| <b>2.2.</b> | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                          | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| <b>3.</b>   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| <b>3.1.</b> | 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, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                           | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей<br>дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- ...                                               | В течение года |
| 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><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

|    |                                                                                                                                                |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 5. | <p><b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b></p> |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## **2.6. Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

### **Определения терминов.**

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

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международно, ни национально, распространя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международно, ни национально, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

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

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

правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену

во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное соучастие со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма |                                                                  | Сроки проведения | Рекомендация по проведению мероприятия                                                                                                                                       |
|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальная подготовка       | Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Включать в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.<br>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |
|                            |                                    |                                                                  |                  |                                                                                                                                                                              |
|                            | Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                       |
|                            |                                    |                                                                  |                  |                                                                                                                                                                              |
| Учебно-тренировочная       | Семинар для спортсменов и тренеров |                                                                  | 1-2 раза в год   | Список запрещенных препаратов                                                                                                                                                |
|                            |                                    |                                                                  |                  |                                                                                                                                                                              |
|                            | Родительское собрание              |                                                                  | 1-2 раза в год   | Включать в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.                                                                                                        |

|                                                                                 |                                 |                                                                                                                    |                |                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                                 | антидопинговой культуры»                                                                                           |                | Использовать памятки для родителей.<br>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |                                                                                                                    | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                 |
|                                                                                 | Семинар                         | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура Допинг контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Список запрещенных препаратов                                                                          |
|                                                                                 |                                 |                                                                                                                    |                |                                                                                                        |

## 2.6. Планы инструкторской и судейской практики в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа».

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

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

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

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

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

## Примерный план инструкторской и судейской практики

| № п/п                          | Задачи                                                                                                                                                                  | Виды практических заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сроки                                         | Ответственный                |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Группа ТЭ (все периоды)</b> |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                               |                              |
| 1.                             | <p>- Освоение методики проведения на тренировочных занятиях по избранному виду спорта.</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p> | <p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструктор-методист |
| <b>Группы ССМ, ВСМ</b>         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                               |                              |
| 2.                             | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении                                        | 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструктор-методист |
| 3.                             | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту                                                                                                 | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры                      |

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

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переклечения видов спортивной деятельности
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Общие методические рекомендации.

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### Планирование восстановительных мероприятий

| Уровень     | Напряженность восстановительных мероприятий                                                                                      | Средства восстановления                                                                                                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основной    | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.      | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны.<br>Комплексы сочетания этих средств.                                                                         |
| Текущий     | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки.   | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной. |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки. | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.                                     |

## Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Наименование мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сроки          | Ответственный                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|
| <p>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на растяжение;</li> <li>• Разминка;</li> <li>• Массаж, восстановительный массаж;</li> <li>• Классическим массажем (встряхивание, разминание), локальным массажем;</li> <li>• Искусственная активизация мышц;</li> <li>• Психорегуляция мобилизующей направленности;</li> <li>• Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности;</li> <li>• Комплекс восстановительных упражнений</li> <li>• Ходьба, дыхательные упражнения, душ (теплый/прохладный);</li> <li>• Душ (теплый, умеренно холодный, теплый)</li> <li>• Сеансы аэроионотерапии;</li> <li>• Психорегуляция религиозной направленности;</li> <li>• Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.</li> </ul> | В течение года | Тренеры, медицинский работник |

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  - повысить уровень физической подготовленности;
  - овладеть основами техники вида спорта «биатлон»;
  - получить общие знания об антидопинговых правилах;
  - соблюдать антидопинговые правила;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- 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.

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 присвоенному спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания
- «Мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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 достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

### 3.3. 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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                                      |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.                                           | Бег 60 м                                                                                                                                                                                             | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
| 1.2.                                           | Бег 500 м по пересеченной местности                                                                                                                                                                  | мин, с            | 11,2                      | 11,5    | 11,1                         | 11,3    |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | не более                  |         | не более                     |         |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                                       | количество раз    | 2.10                      | 2.30    | 2.08                         | 2.28    |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                                          | см                | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                                          | см                | +4                        | +5      | +8                           | +11     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                      |                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                      |                   |                           |         |                              |         |
| 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      |

|      | 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 |      |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|------|
|      |                                                                                                                                                                     |   | 30,0     | 30,0 |
| 2.2. |                                                                                                                                                                     |   | 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»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                                                                                                                     | Единица<br>измерения | Норматив      |         |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|---------|
|                                          |                                                                                                                                                                                |                      | юноши         | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                                                                                                                |                      |               |         |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                                                                                                                                                                    | с                    | не более 9    | 9,6     |
| 1.2.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                    | см                   | не менее 170  | 160     |
| 1.3.                                     | Бег на 100 м                                                                                                                                                                   | мин, 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.<br>Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное | количество раз       | не менее 25   | 30      |

|                                                |                                                                 |                                                                                                                                       |          |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| положение в течении 30 с                       |                                                                 |                                                                                                                                       |          |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                 |                                                                                                                                       |          |
| 2.1.                                           | Бег на 1000 м по пересеченной местности                         | мин, с                                                                                                                                | не более |
|                                                |                                                                 |                                                                                                                                       | 4.00     |
|                                                |                                                                 |                                                                                                                                       | 4.20     |
| 2.2.                                           | Бег на лыжах свободным стилем 5000 м                            | мин, с                                                                                                                                | не более |
|                                                |                                                                 |                                                                                                                                       | 22.00    |
|                                                |                                                                 |                                                                                                                                       | 25.00    |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                 |                                                                                                                                       |          |
| 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»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                              | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                         |                      | юноши    | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                         |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 100 м с низкого старта           | с                    | не более |         |
|                                          |                                         |                      | 13,4     | 15,7    |
| 1.2.                                     | Бег на 3000 м по пересеченной местности | мин                  | не более |         |
|                                          |                                         |                      | 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   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                               |                |          |  |       |       |
| 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 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                               |                |          |  |       |       |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                 |                |          |  |       |       |

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                              | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                         |                      | мужчины  | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                         |                      |          |         |
| 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 | -     |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                   | количество раз | -        | 8.15  |
| 1.5. | Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» | количество раз | не менее | 7     |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                   | см             | не менее | 30    |
|      | 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                |                |          |       |
| 2.1. | Бег на лыжах свободным стилем 10000 м                                                         | мин, с         | не более | -     |
| 2.2. | Бег на лыжах свободным стилем 5000 м                                                          | мин, с         | не более | 17.10 |
| 2.3. | Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» | количество раз | не менее | 20    |
| 3.1. | 3. Уровень спортивной квалификации<br>Спортивный разряд «мастер спорта России»                |                |          |       |

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:** *(указывается по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений)*

##### Требования к технике безопасности спортсменов в условиях тренировочных занятий и соревнований по биатлону.

Изучение требований к технически 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.

*Зарядание и разряжение.* Винтовка может быть заряжена и разряжена только когда ствол винтовки направлен в сторону мишени или вверх. Вставление магазина, содержащего патроны, винтовку является частью зарядания. 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 вниманием 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 МСБ 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.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий по лыжным гонкам**

#### **1. Общие требования**

1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже  $-25$  градусов без ветра и  $-20$  градусов с ветром

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировок и отдыха, правила личной гигиены

1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении
- Травмы при столкновениях
- Выполнение упражнений без разминки
- Обморожение или переохлаждение
- Потеря от лыжных ботинок

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и

сообщить об этом тренеру 1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.
- 2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж
- 2.3. Провести разминку
3. Требования безопасности во время занятий
- 3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера
- 3.2. Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках
- 3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения
- 3.4. Выходить на лыжно и заходить в помещение только с разрешения тренера
- 3.5. Кататься следует в одном направлении
- 3.6. Соблюдать интервал движения ( при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м)
- 3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать
- 3.8. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам
- 3.9. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий.
- 5.1. Снять лыжи и спортивную форму.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных

соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;

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

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

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и учащихся ДЮСШ.

Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой по установленному порядку.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по биатлону. Тренер-преподаватель обязан:

трацией в журнале.

- ☐ Производить построение и перекличку учащихся перед занятиями с последующей регис
- ☐ Не допускать увеличения числа учащихся, в каждой группе сверх установленной нормы.
- ☐ Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Плановый инструктаж по технике безопасности проводится два раза в год. При выезде на соревнования, тренировочные сборы, мероприятия проводятся целевой инструктаж по технике безопасности, за 3 дня.

При несчастном случае или невыполнении, нарушении инструкций по технике безопасности с учащимися проводится внеплановый инструктаж.

Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

#### **Внешние факторы спортивного травматизма:**

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

#### **Внутренние факторы спортивного травматизма:**

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием учащегося. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у учащихся predisposedность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревнованиях обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

## «Теория и методика физической культуры и спорта»

### Группа начальной подготовки

1. *Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Биатлон в России и мире.*

Порядок и содержание работы секции. Значение биатлона для народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника, биатлониста. Первые соревнования биатлона в России и за рубежом. Популярность биатлона в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных биатлонистов.

2. *Правила поведения и техники безопасности на занятиях по стрелковой подготовке. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, составные части и винтовки.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. *Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. *Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.*

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных

соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

### 1-2 года обучения (этап начальной спортивной специализации)

#### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение технике стрельбы;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации 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 объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Учащиеся 1 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 6-8 стартах на дистанциях 1-5 км. Учащиеся 2 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 8-10 стартах на дистанциях 2-10 км. *1. Биатлон в мире, России, округе.*

Биатлон в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по биатлону. Результаты выступлений российских биатлонистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных биатлонистов. История спортивной школы, достижения и традиции.

#### 2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи

при травмах, потерьностях и обморожениях.

Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

### 3. *Лыжный инвентарь, мази и парафины.*

Выбор лыж, подготовка в эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря к соревнованиям, мелкий ремонт. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

### 4. *Основы стрелковой подготовки.*

Взаимодействие частей и механизмов винтовки. Тренировка в координации движений системы «стрелок-оружие». Обучение переносу огня с мишени на мишень. Ошибки и помехи при скоростной стрельбе. Обучение спуску курка при переносе огня с мишени на мишень. Упражнение в стрельбе по 5 мишеням. Обучение быстрому подъему оружия.

### 5. *Основы техники лыжных ходов.*

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двух- шажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.

Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

### 6. *Правила соревнований по биатлону.*

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на огневом рубеже. Правила прохождения

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

### 3-5 года обучения *Задачи и преимущественная направленность тренировки:*

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

Этап углубленной 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. На этапе углубленной тренировки 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.

Учащиеся 3 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 10-12 стартах на дистанциях 3-5 км. (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 4 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 12-14 стартах на дистанции 3-5 км. (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 5 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 14-16 стартах на дистанции 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

### **На этапе углубленной подготовки**

#### **1. Перспективы подготовки юных биатлонистов в ТГ.**

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

#### **2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.**

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность биатлониста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

### 3. *Основы техники лыжных ходов.*

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники.

### 4. *Факторы, влияющие на эффективность выстрела.*

На эффективность стрельбы в биатлоне влияют различные факторы: психофизиологические 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 спусковую крючок.

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

### 5. *Основы методики тренировки биатлониста.*

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