

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МАУДО «СШОР № 3»**

**г. Саратова**



**Сурков А.В.**

**2023г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта «биатлон»**

**(в соответствии с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта биатлон)**

*срок реализации программы 4 года*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»  
г. САРАТОВА**

**2023 г.  
г. Саратов**

**Содержание дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»**

|      |   |    |
|------|---|----|
| I.   | Общие положения   | 3  |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 4  |
|      | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. | 4  |
|      | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 5  |
|      | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 5  |
|      | Учебно-тренировочные мероприятия  | 6  |
|      | Спортивные соревнования   | 7  |
|      | Объем соревновательной деятельности   | 8  |
|      | Годовой учебно-тренировочный план   | 8  |
|      | Календарный план воспитательной работы  | 12 |
|      | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 14 |
|      | Инструкторская и судейская практика   | 17 |
|      | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств  | 19 |
| III. | Система контроля  | 21 |
|      | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 24 |
|      | Контрольные и контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.                 | 25 |
| IV.  | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)  | 29 |
|      | Учебно-тематический план  | 37 |
| V.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам   | 41 |
| VI.  | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 43 |
|      | Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки   | 46 |
|      | Примерный перечень информационного обеспечения  | 50 |

**I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «биатлон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1046.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта биатлон для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №3» города Саратова является нормативным и управленческим документом и разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1046 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 №71654).

Целью реализации 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: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы**

### спортивной подготовки

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

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) | Максимальная наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|--------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | 9  | 10                      | 20                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5  | 12   | 6                       | 16                                   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 15   | 2                       | 5                                    |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 17   | 1                       | 3                                    |

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.

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 Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Группы формируются и комплектуются спортсменами в соответствии с требованиями, перечисленными в таблице 1.

- Этап начальной подготовки (НП). Зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного спорта – биатлон, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Группы этапа комплектуются из числа способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке;
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы этапа комплектуются из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах учебно-тренировочного этапа и выполнивших приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке;
- Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группа комплектуется из числа тренирующихся, прошедших предшествующий этап подготовки и выполнивших нормативы и соответствующие требования, предъявляемые к кандидатам в резерв сборных команд страны.

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

Таблица №2

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

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

- Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
  - работа по индивидуальным планам;
  - учебно-тренировочные сборы;
  - участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,                    | -   | 14  | 18  | 21                                  |

|  |   |   |             |                                     |    |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|  | кубкам России, первенствам России   |   |             |                                     |    |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |    |

### **Спортивные соревнования**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «биатлон», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

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

Таблица №4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | 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  | 9                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 4   | 5              | 7   | 6                                   |
| Основные                     | -                                  | -          | 2   | 3              | 5   | 12                                  |

### Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО «СШОР №3» г. Саратова, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом этапа подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором МАУДО «СШОР №3» г. Саратова, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-преподавательского состава.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Соотношение видов спортивной подготовки для каждого этапа спортивной

подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице №5.

## Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

| №<br>п/п | Виды подготовки                   | Этапы и годы подготовки   |            |  |                |   |                                     |
|----------|-----------------------------------|---|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|          |                                   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(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  |            |  |                |   |                                     |
|          |                                   | 4,5-6   | 6-9        | 10-14  | 16-18          | 20-24   | 24-32                               |
|          |                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |   |                                     |
|          |                                   | 2   | 2          | 3  | 3              | 4   | 4                                   |
|          |                                   | Наполняемость групп (чел)   |            |  |                |   |                                     |
|          |                                   | 10 – 20   | 10 – 20    | 6 - 16   | 6 - 16         | 2 - 5   | 1 - 3                               |
| 1.       | Физическая подготовка:            | 146-196   | 183-235    | 258-340  | 323-339        | 369-421                                       | 383-432                             |
|          | Общая физическая подготовка       | 110-148   | 124-159    | 155-198  | 148-155        | 121-141                                       | 119-124                             |
|          | Специальная физическая подготовка | 36-48   | 59-76      | 103-142  | 175-184        | 248-280                                       | 264-308                             |
| 2.       | Стрелковая подготовка             | 7-10  | 24-35      | 50-77  | 125-126        | 172-190                                       | 278-407                             |
| 3.       | Техническая подготовка            | 20-26   | 20-26      | 30-58  | 90-95          | 91-95   | 91-95                               |

|                              |                               |         |         |         |         |           |           |
|------------------------------|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| 4.                           | Тактическая подготовка        | 3-4     | 4-5     | 10-15   | 16-17   | 20-22     | 20-22     |
| 5.                           | Психологическая подготовка    | 3-4     | 4-5     | 10-15   | 16-17   | 20-22     | 20-22     |
| 6.                           | Теоретическая подготовка      | 3-4     | 4-5     | 10-15   | 16-17   | 20-22     | 20-22     |
| 7.                           | Аттестация                    | 6       | 6       | 14-20   | 24-30   | 24-30     | 24-30     |
| 8.                           | Соревновательная деятельность | 2-3     | 6-8     | 30-46   | 65-92   | 94-174    | 150-300   |
| 9.                           | Инструкторская практика       | 7-9     | 10-12   | 10-12   | 14-27   | 21-22     | 25-33     |
| 10.                          | Судейская практика            | 7-9     | 10-12   | 10-12   | 14-27   | 21-22     | 25-33     |
| 11.                          | Восстановительные мероприятия | 3-6     | 6-22    | 30-40   | 40-50   | 80-100    | 80-100    |
| 12.                          | Медицинское обследование      | 4       | 4       | 6       | 6       | 8         | 8         |
| 13.                          | Самоподготовка                | 23-31   | 31-41   | 52-72   | 83-93   | 100-120   | 124-160   |
| 14.                          | Интегральная подготовка       | –       | –       | –       | –       | –         | –         |
| Общее количество часов в год |                               | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

## Календарный план воспитательной работы

Цель: развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи:

1. создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья учащихся;

2. создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

3. привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей школы для решения проблем воспитания;

4. совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

2. социальная защита детей на основе личностной ориентации;

3. сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Таблица №6

| N<br>п/п | Направление работы              | Мероприятия  | Сроки проведения |
|----------|---------------------------------|--|------------------|
| 1.       | Профориентационная деятельность |  |                  |
| 1.1.     | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.     | Инструкторская практика         | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве   | В течение года   |

|      |  |   |                |
|------|--|---|----------------|
|      |  | <p>помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>  |                |
| 2.   | Здоровьесбережение   |   |                |
| 2.1. | <p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>   | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>                                   | В течение года |
| 2.2. | <p>Режим питания и отдыха</p>  | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);</li> </ul> | В течение года |
| 3.   | Патриотическое воспитание обучающихся  |   |                |
| 3.1. | <p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура</p> | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>   | В течение года |

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

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

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 реализовать 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 биатлону.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в МАУ ДО «СШОР № 3» г. Саратова.

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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Таблица №7

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  |  | Сроки проведения |
|---|---|--|------------------|
| Начальной подготовки                                      | 1. Веселые старты   | «Честная игра»   | 1-2 раза в год   |
|   | 2. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра»  | 1 раз в год      |
|   | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | 1 раз в месяц    |
|   | 4. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | По назначению    |
|   | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | 1 раз в год      |
|   | 6. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год   |
|   | 7. Семинар для тренеров   | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты   | «Честная игра»   | 1-2 раза в год   |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | 1 раз в год      |
|   | 3. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | По назначению    |

|   |                                       |   |                |
|---|---------------------------------------|---|----------------|
|   | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»  | 1-2 раза в год |
|   | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | 1-2 раза в год |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |   | 1 раз в год    |
|   | 2. Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса наТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год |

### **Инструкторская и судейская практика**

Подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судьи. Спортсмен должен знать правила соревнования по биатлону, права и обязанности участников соревнований, обязанности судей, правила оформления места старта, финиша, зоны передачи эстафеты, стрельбища. Подготовку трассы лыжных гонок. Участвовать в судействе соревнований в качестве судьи на старте, и финише, контролера, помощника секретаря. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства на соревнованиях в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях. Овладеть принятой в биатлоне терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей. Занимающиеся тренировочных групп до 3-х лет должны:

- овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;

- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;

- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими учащимися, в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах;

- уметь показать основные элементы техники стрельбы из положения лежа с упора из пневматического оружия и малокалиберного оружия в тире.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах – в роли контролера на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу. Занимающиеся учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения должны:

- уметь составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным видам подготовки УТГ до 3-х лет обучения;

- проводить отдельные части занятия по обучению различным способам передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);

- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления. Обучение основным элементам техники стрельбы: проведение отдельных частей занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы в покое и после физической нагрузки при стрельбе из положения лежа и стоя. Уметь определить ошибки в технике стрельбы и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика судейства соревнований: в роли судьи на штрафном круге; в роли помощника судьи на финише; в роли помощника начальника трассы. Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по биатлону. Провести инструктаж по технике безопасности.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Юный судья по спорту». На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый занимающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Таблица №8

| Содержание работы  | Учебно-тренировочные группы свыше 3-х лет обучения | Группы совершенствование спортивного мастерства | Группы высшего спортивного мастерства |
|--|--|---|---------------------------------------|
| 1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.   | +  | +   | +                                     |
| 3. Участие в подготовке к различным праздникам.  | +  | +   | +                                     |
| 4. Подготовка и проведение беседы с юными биатлонистами об истории биатлона, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр. | -  | +   | +                                     |
| 5. Объяснение ошибок, оказание с помощью в процессе тренировочного занятия своей группы.   | +  | +   | +                                     |
| 6. Шефство над 1-2 биатлонистами   | +  | +   | +                                     |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| новичками. Обучение простейшим навыкам.   |   |   |   |
| 7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками. | - | + | + |
| 8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.               | - | + | + |

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

Обязательным условием для зачисления в спортивную школу является прохождение медицинского осмотра педиатра или терапевта (по возрасту) и установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Спортсменам на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев. Спортсменам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не реже одного раза в шесть месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки программы, которые включают повышенные спортивные нагрузки (в том числе по допуску до участия в соревнованиях), и при установлении III или IV группы здоровья (независимо от величины нагрузки) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного

мастерства спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до тренировок на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска спортсмен обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование. Программа комплексного медицинского обследования включает в себя: антропометрию; электрокардиографию; эхо кардиографические исследования; оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

**К педагогическим средствам** восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К **психологическим средствам** восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К **медико-биологическим средствам** восстановления относятся:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

### **III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «биатлон»;

22

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «биатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня 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.

### 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

## **Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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 достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Основными критериями оценки и контроля спортивной подготовки спортсменов являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- спортивно-технические показатели;
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК;
- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Выполнение контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет всем учащимся оценивать реальную результативность их собственной спортивной деятельности:

- уровень общей физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении;
- уровень специальных умений и навыков лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки;
- выполнение контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки;
- выполнение спортивных разрядов на соревнованиях, включенных в календарь соревнований;
- участие в соревнованиях на каждом этапе спортивной подготовки;
- определенное количество соревнований для каждого этапа спортивной подготовки.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

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

Таблица №9

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег 60 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 11,2                      | 11,5    | 11,1                         | 11,3    |
| 1.2.  | Бег 500 м по пересеченной местности  | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 2.10                      | 2.30    | 2.08                         | 2.28    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | +4                        | +5      | +8                           | +11     |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 140                       | 130     | 150                          | 140     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 15                        | 10      | 17                           | 12      |
| 2.2.  | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия                                  | с                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 30,0                      |         | 30,0                         |         |

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

Таблица №10

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения  | Норматив |         |
|---|--|---|----------|---------|
|   |  |   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м  | с   | не более |         |
|   |  |   | 9        | 9,6     |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее |         |
|   |  |   | 170      | 160     |
| 1.3.  | Бег на 100 м   | с   | не более |         |
|   |  |   | 15,3     | 16,7    |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество<br>раз   | не менее |         |
|   |  |   | 7        | 4       |
| 1.5.  | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с | количество<br>раз   | не менее |         |
|   |  |   | 25       | 30      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |   |          |         |
| 2.1.  | Бег на 1000 м по пересеченной местности  | мин, с  | не более |         |
|   |  |   | 4.00     | 4.20    |
| 2.2.  | Бег на лыжах свободным стилем 5000 м   | мин, с  | не более |         |
|   |  |   | 22.00    | 25.00   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |   |          |         |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)   | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)  | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |         |

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

Таблица №11

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 100 м с низкого старта   | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 13,4     | 15,7    |
| 1.2.  | Бег на 3000 м по пересеченной 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<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 14       | 6       |
| 1.5.  | Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 25       | 15      |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | 230      | 190     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |          |         |
| 2.1.  | Бег на лыжах свободным стилем 10000 м   | мин, с               | не более |         |
|   |   |                      | 31.10    | -       |
| 2.2.  | Бег на лыжах свободным стилем 5000 м  | мин, с               | не более |         |
|   |   |                      | -        | 17.10   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |          |         |
| 3.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»   |                      |          |         |

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

Таблица №12

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

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

##### Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Вся многолетняя подготовка биатлониста должна рассматриваться как управляемая системой, нацелена на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в биатлоне.

Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годичную периодизацию тренировки. Периодизация тренировки в биатлоне основывается на общих закономерностях развития тренированности и становление спортивной формы. В связи с сезонностью занятий биатлоном периодизация связана с временами года, календарем соревнований.

В биатлоне принято следующее построение основного варианта периодизации - год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** тренировки является важнейшим в подготовке биатлониста. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. "Фундаментом" успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящийся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники в стрельбе и способов передвижения на лыжах. Кроме этого, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории и т.д. Подготовительный период в тренировке биатлониста делится на три этапа.

*1-й этап* – весенне - летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют общеподготовительным). Он начинается с 1 мая, и у квалифицированных биатлонистов продолжается обычно до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также совершенствование техники стрелковой подготовки.

*2-й этап* - летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до конца тренировок на лыжероллерах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники стрельбы и передвижения на лыжероллерах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время.

Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжается постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений. Это принципиальная схема изменения объема и интенсивности, но в отдельные микроциклы объем, а вслед ему и интенсивность могут значительно повышаться в зависимости от поставленных задач. Такое повышение может иногда достигать около предельных величин, что допустимо только на основе высокого уровня ОФП. Хотя объем средств ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, но задача удержания достигнутого уровня основных физических качеств (средствами ОФП) должна быть решена полностью и снижением достигнутого уровня недопустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств СФП.

*3-й этап* - зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В зависимости от климатических условий (время установления снежного покрова в данной местности) и квалификации биатлонистов (сильнейшие биатлонисты выезжают на первый снег в северные и восточные районы) сроки начала зимнего этапа различны. Во многом сроки зависят от календаря соревнований и квалификации биатлонистов. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также совершенствование техники стрельбы и способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально - волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его окончанию биатлонисты достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является передвижение на лыжах. Биатлонисты на этом этапе выполняют наибольший объем нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В это время проводятся длительные тренировки, направлены на развитие общей выносливости. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижение спортивной формы. Одновременно совершенствуются техника способов передвижения на лыжах. За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, биатлонисты, даже хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, чувство лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировках совершенствованию техники отводится значительная часть времени.

***Соревновательный период*** (с 1 декабря по 15 апреля) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых биатлонист должен показать наивысшие результаты. В подготовке биатлониста в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: совершенствование специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике стрельбы и передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов

тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются. Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

**Переходный период** продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести биатлонистов из соревновательного периода и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшими и сохранившими достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности биатлонистов, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода. Если у биатлонистов в соревновательном периоде не было большого количества соревнований и они не носили напряженный характер, то переходный период значительно сокращается или даже может быть отменен. Биатлонисты продолжают подготовку, увеличивая нагрузку в подготовительном периоде. В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки. Такая периодизация применяется при планировании тренировки различной квалификации. Сроки этапов, их продолжительность не является догмой. Они могут меняться исходя из конкретных внешних условий календаря соревнований и особенностей подготовки спортсмена.

### **Программный материал для практических занятий.**

#### **Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.**

Изучение, закрепление и совершенствование техники заготовки и выполнение выстрела в биатлоне осуществляется в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее проведение теоретических и практических занятий как в условиях тира, так и на открытом стрельбище.

С первых же занятий надо приучить занимающихся к соблюдению правил поведения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

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

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

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

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

Начальное обучение приемам изготовления к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме занятия, состоящего из следующих разделов:

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

**Группы начальной подготовки** изучают технику стрельбы из пневматического оружия.

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышение требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышению собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

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

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

**На этапе начальной подготовки** первостепенное значение приобретает общая физическая, лыжная и стрелковая подготовка, представляющая собой базу

для развития специальных физических качеств биатлониста. Комплексная подготовка как вид исключается.

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

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

Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.

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

**Группы спортивного совершенствования.**

Углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия. Простейшие способы устранения неисправностей оружие и его отладка. Дальнейшее освоение самокорректировки.

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

Совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Стрельба стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

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

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

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

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

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

**Группы высшего спортивного мастерства.**

Углубление знаний материальной части малокалиберного оружия. Подбор оружия и патронов к соревнованиям. Отладка оружия.

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

Тренировка без патрона.

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

### **Упражнения по стрелковой подготовке.**

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.
2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовления.
3. Тренировка без патрона:
  - 3.1. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);
  - 3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача удерживать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя);
  - 3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.
4. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция - 10-13 м.
5. Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 г).
6. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.
7. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.
8. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовления для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.
9. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на учебно-тренировочных сборах по стрельбе).
10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:
  - 10.1. Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.
11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:
  - 11.1. Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.
12. Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:
  - 12.1. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);

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

13. Стрельба по мишени N7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.

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

15. Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени N7.

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

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

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

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

20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.

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

Меткостью стрельбы принято считать совмещение средней точки попадания (СТП) с центром мишени и кучность стрельбы, достигнутую биатлонистом.

Точка, вокруг которой на площади рассеивания располагаются все пробойны серии выстрелов, называется центром рассеивания, или средней точкой попадания.

Кучность стрельбы определяется поперечником площади рассеивания попаданий (пробойн) и измеряется расстоянием между двумя наиболее удаленными друг от друга и противоположно расположенными пробойнами в серии выстрелов.

Одной из основных причин перемещения СТП следует считать изменение остроты зрения, на которую, в свою очередь, значительное влияние оказывает различный режим освещенности мишени:

1. если пасмурная погода сменяется яркой, солнечной, СТП перемещается вверх;
2. если яркая освещенность мишени сменяется пасмурной погодой, СТП перемещается вниз;
3. если плохая освещенность сменяется хорошей освещенностью (мишень в тени), СТП перемещается вниз;
4. при смене яркого освещения спереди (мишень в тени) мягким, рассеянным (бессолнечным) СТП смещается вверх;
5. при смене яркого бокового освещения (например, справа) мишеней плохой освещенностью (пасмурная погода) СТП перемещается вниз вправо;
6. при смене плохой освещенности ярким освещением (например, справа) мишеней (солнце сзади сбоку) СТП перемещается вверх влево. С учетом того, что наряду с общими закономерностями перемещения СТП при изменении условий

освещенности могут иметь некоторые особенности, необходимо изучать их перемещения у каждого биатлониста, с тем чтобы оперативно вносить соответствующие коррективы в прицел во время соревнований.

## **Лыжная подготовка.**

### **Группы начальной подготовки.**

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

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

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

Подготовительные упражнения в бесснежный период.

Подготовительные упражнения на снегу на месте.

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

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.

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

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

### **Учебно-тренировочные группы.**

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

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

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

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения.

### Учебно-тематический план

Таблица №13

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |

|   |   |                  |            |   |
|---|---|------------------|------------|---|
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | ≈ 14/20          | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения   | ≈ 70/107         | октябрь    | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107         | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈ 70/107         | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈ 70/107         | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы                               | ≈ 70/107         | май        | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в   |

|  |  |               |                 |  |
|--|--|---------------|-----------------|--|
|  | техники вида спорта  |               |                 | достижении высокого спортивного результата.  |
|  | Психологическая подготовка   | ≈ 60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|  | Правила вида спорта  | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастера | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |  |
|  | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.   |
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ≈ 200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|  | Психологическая подготовка   | ≈ 200         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200         | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|  | Спортивные соревнования как  | ≈ 200         | февраль-май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая  |

|                                     |   |   |          |   |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
|                                     | функциональное и структурное ядро спорта  |   |          | структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | <b>≈ 600</b>                              |          |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | ≈ 120                                     | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 120                                     | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 120                                     | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как   | ≈ 120                                     | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| функциональное и структурное ядро спорта |   |  | структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки |  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

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

С учетом специфики вида спорта биатлон определяются следующие особенности спортивной подготовки и техники безопасности: комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с учетом темпов биологического развития, соответствия паспортного возраста биологическому, гендерных различий в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих поступательное развитие двигательных возможностей юных и квалифицированных спортсменов; в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта биатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, при обязательном регулярном прохождении инструктажа по технике безопасности на всех этапах подготовки (утвержденные инструкции по технике безопасности на водоеме, в бассейне, в походе, на соревнованиях, в лесу, на лыжных трассах, на стрельбище, на дорогах и в транспорте, по перевозке оружия, по оказанию первой помощи пострадавшему, по пожарной безопасности и др.); при объединении в группу спортсменов из разных групп необходимо соблюдать следующие условия: разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов (званий), не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, не превышен максимальный количественный состав объединенной группы; формирование механизмов

долговременной адаптации к требованиям специализации в биатлоне на этапах спортивной подготовки осуществляется при обязательном условии постепенного перехода от обучающей направленности тренировочного процесса к интенсификации и соревновательной деятельности на последующих этапах. Уровень спортивного мастерства спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов, с круглогодичной непрерывной подготовкой в течении года, использованием возможностей тренировочных мероприятий и др. Тренировочный этап, этап спортивного совершенствования в биатлоне совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение 1 разряда, норматива кандидата в мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях, выполнением норматива мастера спорта. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс на ЭСС и ВСМ все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование стрельбы и техники передвижения на лыжах. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке и точности стрельбы на рубежах

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

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

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов

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

наличие лыжно-биатлонных трасс;

наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;

наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

наличие лыже-роллерных трасс;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;

наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 14);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 15);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

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

Таблица № 14

| № п/п | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Велосипед спортивный  | штук              | 12                 |
| 2.    | Весы медицинские  | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)  | комплект          | 2                  |
| 4.    | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)  | комплект          | 5                  |
| 5.    | Доска информационная  | штук              | 2                  |
| 6.    | Зеркало настенное (0,6x2 м)   | штук              | 4                  |
| 7.    | Измеритель скорости ветра   | штук              | 2                  |
| 8.    | Коврик для стрельбы   | штук              | 10                 |
| 9.    | Крепления лыжные  | пар               | 10                 |
| 10.   | Крепления лыжные для лыжероллеров   | пар               | 10                 |
| 11.   | Лыжероллеры   | пар               | 10                 |
| 12.   | Лыжи гоночные   | пар               | 10                 |
| 13.   | Мазь лыжная (для различной температуры)   | штук              | 10                 |
| 14.   | Мазь лыжная (порошкообразная)<br>(для различной температуры)                              | штук              | 10                 |
| 15.   | Мат гимнастический  | штук              | 6                  |
| 16.   | Мишень бумажная для стрельбы из спортивного<br>оружия калибра 5,6 мм                      | штук              | 10000              |
| 17.   | Мишень бумажная для стрельбы из<br>пневматических винтовок калибра 4,5 мм                 | штук              | 10000              |
| 18.   | Мяч баскетбольный   | штук              | 3                  |
| 19.   | Мяч волейбольный  | штук              | 3                  |
| 20.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)  | комплект          | 3                  |
| 21.   | Мяч футбольный  | штук              | 3                  |
| 22.   | Накаточный инструмент с тремя роликами  | комплект          | 2                  |
| 23.   | Палка гимнастическая  | штук              | 12                 |
| 24.   | Палки для лыжных гонок  | пар               | 10                 |
| 25.   | Парафин без содержания фтора различной<br>температуры (упаковка не менее 180 г)           | штук              | 10                 |
| 26.   | Парафин с низким содержанием фтора<br>различной температуры<br>(упаковка не менее 180 г)  | штук              | 10                 |
| 27.   | Парафин с высоким содержанием фтора<br>различной температуры<br>(упаковка не менее 180 г) | штук              | 10                 |
| 28.   | Пробка синтетическая для обработки  | штук              | 40                 |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
|     | скользящей поверхности лыж   |          |    |
| 29. | Рулетка металлическая (50 м)   | штук     | 1  |
| 30. | Скакалка гимнастическая  | штук     | 12 |
| 31. | Скамейка гимнастическая  | штук     | 12 |
| 32. | Скребок стальной для обработки лыж   | штук     | 50 |
| 33. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук     | 1  |
| 34. | Стенка гимнастическая  | штук     | 4  |
| 35. | Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней  | комплект | 5  |
| 36. | Стол для подготовки лыж  | штук     | 4  |
| 37. | Стол опорный для подготовки лыж  | штук     | 4  |
| 38. | Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм   | штук     | 10 |
| 39. | Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм  | штук     | 10 |
| 40. | Стрелковый компьютерный тренажер   | комплект | 2  |
| 41. | Термометр наружный, для измерения температуры снега и влажности воздуха  | штук     | 4  |
| 42. | Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса  | штук     | 5  |
| 43. | Флажки для разметки лыжных трасс   | комплект | 1  |
| 44. | Шкурка шлифовальная  | штук     | 20 |
| 45. | Щетка для обработки лыж  | штук     | 40 |
| 46. | Электромегафон   | комплект | 2  |
| 47. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж   | комплект | 1  |
| 48. | Эмульсия лыжная (для различной температуры)  | штук     | 10 |
| 49. | Эспандер лыжника   | штук     | 12 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №15

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

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|---|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п   | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|   |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|   |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.  | Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж | штук              | на обучающегося   | 0,3                         | 1,5                     | 1   | 1,5                     | -   | -                       | -                                   | -                       |
| 2.  | Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 5                       | 1                                   | 5                       |
| 3.  | Крепления лыжные   | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 4.  | Крепления лыжные для лыжероллеров  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 5.  | Лыжероллеры  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 6.  | Лыжи гоночные  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 7.  | Палка для лыжных гонок   | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 8.  | Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм               | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 4000  | 1                       | 6000  | 1                       | 8000                                | 1                       |
| 9.  | Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм  | штук              | на обучающегося   | 6000                        | 1                       | 8000  | 1                       | 1000  | 1                       | 1000                                | 1                       |
| 10.   | Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм                            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 5                       | 1   | 5                       | 1                                   | 5                       |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                             |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|-----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п  | Наименование                | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |                             |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |                             |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Ботинки лыжные              | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 3   | 1                       | 3   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 2.   | Жилет утепленный            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.   | Кепка                       | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.   | Комбинезон для лыжных гонок | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 2                                   | 2                       |
| 5.   | Костюм ветрозащитный        | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 6.   | Костюм разминочный          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 7.   | Костюм тренировочный        | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.   | Костюм утепленный           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9.   | Кроссовки для зала          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 10.  | Кроссовки легкоатлетические | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 11.  | Носки                       | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 2                       | 2                                   | 2                       |
| 12.  | Очки солнцезащитные         | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 13.  | Перчатки лыжные             | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 14.  | Рюкзак                      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 15.  | Сланцы                      | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 16.  | Термобелье                  | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 17.  | Футболка с длинным рукавом  | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 18.  | Футболка с коротким рукавом | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 2                       | 2                                   | 2                       |
| 19.  | Чехол для лыж               | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 2                       | 2                                   | 2                       |
| 20.  | Шапка                       | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 21.  | Шорты                       | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |

## Примерный перечень информационного обеспечения

1. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.
2. Дунаев К. С. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном / К. С. Дунаев, Ю. Н. Сивкова, С. В. Левин // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2016. - Вып. 9 (139). - С. 42-45. - ISBN 1994-4683.
3. Загурский Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учеб. пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.
4. Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Сов. спорт, 2013. - 352 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0693-6.
5. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с. - ISBN 978-5-906839-83-1.
6. Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В.Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учеб. пособие в 5-и ч. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 1999. – 133 с.
7. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: «Буки Веди», 2015 – 564 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров высш. квалиф. и студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015. - 680 с. - ISBN 978-966-8708-88-6.
9. Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2018. - 278 с. - (Б-чка тренера). - ISBN 978-5-9500180-3-9.
10. Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / авт.-сост.: Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в эстремал. условиях. - Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. - 110 с. - ISBN 978-5-919-301-57-8.
11. Реуцкая Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учеб. пособие / Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 104 с.
12. Реуцкая Е. А. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: метод.

рекомендации / Е. А. Реуцкая, Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ин-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - ISBN 978-5-91930-113-4. - Текст: электронный.

13. Романова Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне: учеб. пособие / Я. С. Романова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 84 с. - ISBN 978-5-91930-181-3.

14. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0458-1.

15. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (промежуточный, этап 1) отчет о науч.-исследоват. работе / руководитель темы Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. - Омск, 2018. - 404 с.

16. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования / под ред. Т. Ю. Торочковой. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272 с. - (Проф. образование). - ISBN 978-5-4468-2138-9.

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

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (НФБР) [электронный ресурс] <https://biathlonrus.com>.

2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> .

3. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> .

4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> .

5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>.

6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>.