


УТВЕРЖДЕНО
Тренерским советом
ГБУ ДО СШОР по биатлону РБ
Протокол от

«16» 12 2025 № 4

Директор ГБУ ДО СШОР
по биатлону РБ


В.А. Никитин
«16» 12 2025 г.

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва по биатлону
Республики Башкортостан*

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»

*Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденного Приказом Минспорта
России от 26.09.2025 г. № 784 "Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта "биатлон" (Зарегистрировано в Минюсте
России 01.11.2025 № 84064)*

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки – 2-3 года;

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

Совершенствования спортивного мастерства – 2-7 лет;

Высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Уфа, 2025 год

Программу составили:

Никитин Виктор Анатольевич

Щепарев Андрей Михайлович

Ярушина Евгения Юрьевна

Валиев Алмаз Римович

Зевахина Татьяна Викторовна

Мустафин Эдуард Робертович

Зыкин Григорий Алексеевич

Казарьян Юлия Борисовна

Фаррахова Анжела Валерьевна

Бородин Павел Валерьевич

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
1.1.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Особенности вида спорта и спортивных дисциплин	4
2.2.	Сроки реализации спортивной подготовки	8
2.3.	Объем Программы	9
2.4.	Режим учебно-тренировочной работы	9
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.6.	Воспитательная работа	15
2.7.	Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	25
3.1.	Требования к результатам реализации Программы	25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	27
3.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	27
IV.	Рабочая программа	33
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «биатлон» по этапам спортивной подготовки	33
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон»	50
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон»	50
5.2.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	52
5.3.	Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «биатлон»	53
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	55
6.1.	Материально технические условия реализации Программы	55
6.2.	Информационно-методические условия реализации Программы	60
VII.	Приложения	62

I. Общие положения

1.1. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 25.09.2025 г. № 784 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение обучающимися знаний в области биатлона, освоение правил вида спорта, изучение истории биатлона, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Республики Башкортостан и Российской Федерации;
- подготовка спортивных судей по биатлону из числа занимающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

Биатлон – вид зимнего спорта, лыжные гонки на различные дистанции со стрельбой по мишеням из мелкокалиберной винтовки (из положения лежа и стоя) на специальных огневых рубежах. Победителем гонки считается спортсмен (команда), быстрее всех прошедший дистанцию (включая время, затраченное на поражение мишеней). В случае промаха (промахов) участник получает штрафное время или проходит соответствующее число штрафных кругов.

Входит в программу зимних Олимпийских игр. В конце 20 – начале 21 вв. заметное развитие получил летний биатлон.

Правила. Программа соревнований. Включает 5 дисциплин: индивидуальная гонка, гонка с общим стартом, спринт, эстафета (смешанная эстафета) и гонка преследования.

Индивидуальная гонка. 20 км (мужчины) и 15 км (женщины). Стрельба ведется на четырех огневых рубежах из положения лежа-стоя-лежа-стоя (последовательно). Рубежи располагаются на 4, 8, 12 и 16 км – у мужчин и 3, 6, 9, 12 – у женщин.

Спринт. 10 км (мужчины) и 7,5 км (женщины) с двумя огневыми рубежами: между 3 км и 7 км (у женщин – между 2,5 и 5 км). На первом рубеже спортсмены стреляют из положения, лежа, на втором – стоя.

Гонка преследования (персьют). 12,5 км (мужчины) и 10 км (женщины) с четырьмя огневыми рубежами: на расстоянии 2,5 км (женщины – 2 км) друг от друга (а также от старта/финиша). Стрельба на первых двух рубежах ведется из положения «лежа», на третьем и четвертом – стоя.

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

Гонка с общим стартом (масстарт). 15 км (мужчины) и 12,5 км (женщины). Проводится по правилам индивидуальной гонки, за исключением того, что стрельба ведется последовательно из положений лежа-лежа-стоя-стоя на рубежах, находящихся на расстоянии 3 км (женщины – 2,5 км) друг от друга (а также от старта/финиша).

В программу соревнований по биатлону входит также командная гонка на 10 км (у женщин – 7,5 км). Как и в эстафете, в ней участвуют по четыре человека от команды, но стартуют они одновременно, а стреляют двое на одном рубеже, двое – на другом (каждая пара вела стрельбу лежа и стоя). Возможно, в ближайшем будущем в программу будут внесены очередные изменения: добавится супер спринт и будет исключена классическая индивидуальная гонка. В крупных международных соревнованиях в индивидуальной гонке и спринте от страны могут участвовать не более 4 спортсменов (не считая победителей в данных дисциплинах на соревнованиях предшествующего года). В гонке преследования принимают участие не более 60 спортсменов, выбранных согласно квалификации (включая прошлогодних победителей в персьюте), в эстафете – не более 25 команд, в масстарте может быть (максимум) два забега по 25 участников в каждом.

Порядок и место проведения соревнований. Участники индивидуальной гонки и спринта принимают отдельный старт с интервалом 30 сек (или 1 мин.). В масстарте и эстафете дается общий старт. В гонке преследования участники стартуют в том же порядке, в каком они пришли на финиш в предшествующем – на данных соревнованиях – виде программы: спринте, индивидуальной гонке или масстарте. Первым в гонке преследования стартует победитель, за ним – поочередно остальные спортсмены: момент их старта определяется временем, которое каждый из них уступил лидеру в предшествующей гонке.

Спортсмены проходят определенное количество кругов (в зависимости от вида гонки), стреляя на огневых рубежах из того или иного положения. Участники эстафеты «занимают» мишени в соответствии со своими стартовыми номерами, участники индивидуальной гонки и спринта – произвольно, персьюта и масстарта – последовательно, начиная с мишенной установки с меньшим номером (или выбирая цель с минимальным номером – из числа свободных на данный момент мишеней). На каждом рубеже надо поразить пять мишеней 5 выстрелами (в эстафете биатлонист может произвести до 8 выстрелов, используя, при необходимости, три дополнительных патрона). Участник индивидуальной гонки за каждый промах получает минуту штрафного времени, в остальных видах программы спортсмен по окончании стрельбы бежит один (два и т.д. – в зависимости от количества промахов) штрафной круг длиной 150 м.

На крупных международных соревнованиях в случае, если лидер масстарта или персьюта обходит кого-либо из участников на целый круг, тот тут же отстраняется от дальнейшего участия в гонке. Время каждого участника (команды) засекается в момент старта биатлониста (первого из представителей команды в эстафете) и останавливается в момент пересечения им (последним из участвующих в эстафете от данной команды) финишной черты. В индивидуальной гонке к результату спортсмена добавляется штрафное время за промахи.

Место проведения соревнований по биатлону представляет собой стадион и сеть лыжных трасс вокруг него. На стадионе расположено стрельбище с (минимум) 27 мишенными установками, зоны старта и финиша (включая место для общего старта), штрафной круг, а также зоны для зрителей, технические и подсобные сооружения и пр.

Особенность биатлона как вида спорта заключается в сочетании различных, с физиологической точки зрения, нагрузок на организм: бега на лыжах и стрельбы. Это обуславливает специфические требования к физической и функциональной подготовке биатлониста, а также его техническим и тактическим навыкам.

Подготовка биатлониста начинается с освоения техники передвижения на лыжах. Не менее важны для биатлониста снайперские качества. Если в спринте хорошая скорость может отчасти компенсировать неточную стрельбу, то в гонке преследования или индивидуальной гонке меткость во многом является залогом победы. В стрельбе лежа и в «стойке» есть свои особенности, и порядок выполнения этих упражнений в той или иной дисциплине накладывает отпечаток на тактику борьбы. Так, например, в гонке преследования участники, хорошо стреляющие из положения лежа, имеют возможность уйти в отрыв в начале гонки, а их соперники, лучше стреляющие стоя, могут «отыграть» преимущество ближе к финишу.

При всем многообразии дисциплин, входящих в современную программу соревнований по биатлону, для него не характерна узкая специализация. Ведущие спортсмены обычно представляют свои команды во всех видах.

Тренеры распределяют участников команды по этапам эстафетной гонки (а также по различным группам при жеребьевке перед индивидуальной гонкой и спринтом) с учетом сильных и слабых сторон каждого спортсмена.

Выступление биатлониста в определенной степени зависит от погодных условий (ветер, температура воздуха, атмосферные осадки, состояние снежного покрова), характера трассы (перепад высот, повороты и пр.), ее расположения относительно уровня моря и состояния в тот или иной момент, которое может меняться не только из-за погоды: по ходу состязаний трасса постепенно «разбивается», и спортсмены, стартующие позже, оказываются в менее выгодном положении.

Реестр дисциплин по виду спорта «Биатлон»

Таблица 1

Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	
040 000 5 6 1 1 Я	гонка 4 км или 5 км	гонка 4,8 км или 6 км
	гонка 7,5 км	гонка 10 км
	гонка 12,5 км	гонка 15 км
	гонка 20 км	гонка 30 км
	гонка 40 км	командная гонка 4,5 км
	командная гонка 6 км	командная гонка 7,5 км
	командная гонка 10 км	масстарт 3 км или 4 км
	масстарт 3,6 км или 4,8 км	масстарт 6 км
	масстарт 7,5 км	масстарт 10 км
	масстарт 12,5 км	масстарт 15 км
	масстарт - большой 9 км	масстарт - большой 12 км
	патрульная гонка 15 км	масстарт - большой 15 км
	патрульная гонка 20 км	патрульная гонка 25 км
	гонка преследования 3,0 км или 4 км	гонка преследования 3,6 км или 4,8 км
	гонка преследования 6 км	гонка преследования 7,5 км
	гонка преследования 10 км	гонка преследования 12,5 км
	спринт 3 км	спринт 3,6 км
	спринт 4,5 км	спринт 6 км
	спринт 7,5 км	спринт 10 км
	суперперсьют 6 км	суперперсьют 7,5 км
	суперспринт 5 км	эстафета (3 человека x 3 км)
	эстафета (3 человека x 3,6 км)	эстафета (3 человека x 4,5 км)
	эстафета (3 человека x 6 км)	эстафета (3 человека x 7,5 км)

эстафета (4 человека х 6 км)	эстафета (4 человека х 7,5 км)
эстафета - смешанная (1 ж х 4,8 км + 1 м х 6,0 км)	эстафета - смешанная (1 ж х 6,0 км + 1 м х 7,5 км)
эстафета - смешанная (1 ж х 4 км + 1 м х 5 км)	эстафета - смешанная (2 ж х 3,6 км + 2 м х 4,5 км)
эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)	эстафета - смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км)
кросс - гонка 3,2 км	кросс - гонка 4 км
кросс - гонка 4,8 км	кросс - гонка 5 км
кросс - гонка 6 км	кросс-гонка 7,5 км
кросс - гонка 10 км	кросс - масстарт 2,8 км
кросс - масстарт 3,2 км	кросс - масстарт 3,5 км
кросс - масстарт 4 км	кросс - масстарт 5 км
кросс - масстарт 6 км	кросс - масстарт 7,5 км
кросс - гонка преследования 2,8 км	кросс - гонка преследования 3,2 км
кросс - гонка преследования 3,5 км	кросс - гонка преследования 4 км
кросс - гонка преследования 5 км	кросс - гонка преследования 6 км
кросс - гонка преследования 7,5 км	кросс - спринт 2,1 км
кросс - спринт 2,4 км	кросс - спринт 3 км
кросс - спринт 4 км	кросс - спринт 4,5 км
кросс - спринт 6 км	кросс - эстафета (3 человека х 2,1 км)
кросс - эстафета (3 человека х 3 км)	кросс - эстафета (3 человека х 4 км)
кросс - эстафета (3 человека х 4,5 км)	кросс - эстафета (4 человека х 4,5 км)
кросс - эстафета (4 человека х 6 км)	кросс - эстафета - смешанная (2 ж х 2,1 км + 2 м х 2,8 км)
кросс - эстафета - смешанная (2 ж х 3 км + 2 м х 4 км)	кросс - эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)
роллеры - гонка 4 км или 5 км	роллеры - гонка 7,5 км
роллеры - гонка 4,8 км или 6 км	роллеры - суперспринт 5 км
роллеры - гонка 10 км	роллеры - гонка 12,5 км
роллеры - гонка 15 км	роллеры - гонка 20 км
роллеры - масстарт 3 км или 4 км	роллеры - масстарт 3,6 км или 4,8 км
роллеры - масстарт 6 км	роллеры - масстарт 7,5 км
роллеры - масстарт 10 км	роллеры - масстарт 12,5 км
роллеры - масстарт 15 км	
роллеры - гонка преследования 3 км или 4 км	роллеры - гонка преследования 3,6 км или 4,8 км
роллеры - гонка преследования 6 км	роллеры - гонка преследования 7,5 км
роллеры - гонка преследования 10 км	роллеры - гонка преследования 12,5 км
роллеры - спринт 3 км	роллеры - спринт 3,6 км
роллеры - спринт 4,5 км	роллеры - спринт 6 км

	роллеры - спринт 7,5 км	роллеры - спринт 10 км
	роллеры - эстафета (3 человека х 3 км)	роллеры - эстафета (3 человека х 3,6 км)
	роллеры - эстафета (3 человека х 4,5 км)	роллеры - эстафета (3 человека х 6 км)
	роллеры - эстафета (3 человека х 7,5 км)	роллеры - эстафета (4 человека х 6 км)
	роллеры - эстафета (4 человека х 7,5 км)	роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 4 км + 1 м х 5 км)
	роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 4,8 км + 1 м х 6 км)	роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 6 км + 1 м х 7,5 км)
	роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 3 км + 2 м х 3,6 км)	роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 3,6 км + 2 м х 4,5 км)
	роллеры - эстафета – смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)	роллеры - эстафета – смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км)

2.2. Сроки реализации спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки, требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, установлены ФССП и представлены в таблице № 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	2-7	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

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

На этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) зачисляются лица не моложе 9 лет.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ) зачисляются обучающиеся не моложе 11 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) зачисляются или переводятся обучающиеся в возрасте 15 лет и старше.

На этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) зачисляются или переводятся обучающиеся в возрасте 17 лет и старше.

Все обучающиеся, желающие заниматься биатлоном, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специально-физической подготовке для зачисления в группы на определённом этапе.

2.3. Объем Программы

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). 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 ССМ и ВСМ, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы предусмотрен таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия – групповые, сформированные с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация;
- спортивные соревнования;
- инструкторская практика;
- судейская практика;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня подготовленности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется

личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Режим учебно-тренировочной работы. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. В зависимости от периода подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебно-тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора ГБУ ДО СШОР по биатлону РБ (далее – Учреждение) по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в Учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание – не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте старше 16 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» определяется Учреждением.

С учетом специфики вида спорта «биатлон» определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- 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.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «биатлон», а так же привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Распределение (закрепление) работников Учреждения, совместно участвующих в реализации программ спортивной подготовки, проводится в соответствии со сводным планом комплектования организации, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами Учреждения, при этом могут использоваться следующие методы:

а) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим учебно-тренировочный процесс по этапам, с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом). Результативность деятельности отдельного работника, в этом случае, определяется с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы по коэффициенту трудового участия каждого конкретного специалиста (норме отработанных часов) и вклада в выполнение установленных для бригады норм и показателей результативности работы;

б) одновременная работа двух и более работников, реализующих программу спортивной подготовки с одним и тем же контингентом обучающихся, закрепленным одновременно за несколькими работниками Учреждения, с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с ФССП.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 между-народным спортивным соревнованиям	–	18	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам РФ, кубкам РФ, первенствам РФ	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	–	14	18	18

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

На спортивные соревнования направляются обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по биатлону осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом Учреждения, Министерства спорта Республики Башкортостан, Единого календарного плана Министерства спорта РФ и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «биатлон»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 5.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Таблица 5

Объём соревновательной деятельности

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. 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.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Общая физическая подготовка (%)	57 – 65	51 – 58	43 – 47	27 – 36	22 – 25	16 – 21
Специальная физическая подготовка (%)	18 – 24	21 – 25	23 – 26	24 – 29	25 – 29	25 – 31
Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1 – 2	2 – 4	7 – 10	9 – 14	12 – 16
Техническая подготовка (%)	14 – 17	16 – 21	18 – 23	20 – 27	20 – 26	19 – 26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	–	–	2 – 3	3 – 4	4 – 5	5 – 6
Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1 – 2	2 – 3	3 – 5	3 – 5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 – 2	2 – 3	2 – 4	3 – 5	5 – 8	6 – 9

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
4,5	6	10	16	20	24	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
2	2	3	3	4	4	Минимальная наполняемость групп (человек)	
10	10	6	6	2	1		
1	Общая физическая подготовка	146	162	224	277	249	262
2	Специальная физическая подготовка	48	78	130	220	292	336
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	11	67	104	150
4	Техническая подготовка	35	63	108	174	260	302
5	Тактическая подготовка	0	0	8	10	36	40
6	Теоретическая подготовка	0	0	6	10	6	6
7	Психологическая подготовка	0	0	2	10	10	28
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	13	20	24	30
9	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	24	31	40
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	5	8	20	28	54
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагог, другие лица и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности является спортивный коллектив. Они выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях. В процессе спортивных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающегося обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающегося способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, уровня спортивной подготовленности обучающегося, реальных условий деятельности спортивной школы.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1. Организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.

2. Формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы.

3. Воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях.

4. Духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся.

5. Эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов.

6. Работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - прохождение судейского семинара.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного занятия, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование навыков ведения дневника самоконтроля обучающегося	В течение года
2.3.	Профилактика травматизма	- практическое и теоретическое изучение и применение инструкций по технике безопасности в биатлоне; - формирование навыков проведения разминки и заминки в рамках учебно-тренировочного процесса; - формирование навыков проведения готовности мест по выполнению требований безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	и мероприятий, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
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: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.7. Программный материал, 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 реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

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

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во 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 регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица 9

План антидопинговых мероприятий

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское	«Роль родителей	Тренер-	

	собрание	в процессе формирования антидопинговой культуры»	преподаватель	
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать

образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства, группах высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану. Во время занятий у занимающихся вырабатываются способность анализировать выполнение упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для подготовительной части занятия (предсоревновательной разминки), составлять конспекты учебно-тренировочных занятий, комплексы физических упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

На этапах ССМ и ВСМ обучающихся привлекаются к судейству школьных, городских и республиканских соревнований в качестве судей (помощников судей). Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 10

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Учебно-тренировочный этап			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта на этапе начальной подготовки	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по общей физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам.	В соответствии с планом спортивной подготовки
2.	Ознакомление с проведением судейства соревнований по избранному виду спорта	Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей	В соответствии с планом спортивной подготовки
Этап совершенствования спортивного мастерства			

1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта на учебно-тренировочном этапе	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями Подбор упражнений для совершенствования техники избранного вида спорта	В соответствии с планом спортивной подготовки
2.	Ознакомление с проведением судейства соревнований по избранному виду спорта	Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки
3.	Судейство соревнований	Освоение обязанностей судьи на стрельбище, секретаря, судьи на старте	В соответствии с планом спортивной подготовки
Этап высшего спортивного мастерства			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта на учебно-тренировочном этапе	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе групп 1-2-го года обучения	В соответствии с планом спортивной подготовки
2.	Ознакомление с проведением судейства соревнований по избранному виду спорта	Судейство соревнований, помощь в организации и проведении соревнований по биатлону в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря	В соответствии с планом спортивной подготовки
2.	Судейство соревнований	Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы Освоение обязанностей судьи на стрельбище, секретаря мандатной комиссии, судьи на финише Составление положения (регламента) о проведении соревнования	В соответствии с планом спортивной подготовки

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «биатлон», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Обучающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях. Порядок 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)», в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н. (план представлен в Приложении 1, настоящей Программы).

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра. Для восстановления работоспособности обучающихся Учреждения с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного обучающегося применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

На этапе начальной подготовки при планировании занятий на каждый день недели с родителями обсуждается общий режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных обучающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного обучающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером-преподавателем индивидуально для каждого обучающегося с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

План применения восстановительных мероприятий (см. приложение 2, настоящей Программы).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам реализации Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- изучение правил вида спорта «биатлон»;
- овладеть основами техники вида спорта «биатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, 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;
- изучение правил вида спорта «биатлон»;
- 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;
- изучать инструкторскую и судейскую практику;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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;
- изучать и практиковать инструкторскую и судейскую практику;
- 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»;
- 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. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых Учреждением. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся биатлоном на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности биатлонистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в Учреждении, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки (таблицы 11-14).

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 60 м	с	не более					
			11,5	12,0	10,8	11,2	10,0	10,5
1.2.	Бег 500 м	мин, с	не более					
			2,20	2,30	-	-	-	-
1.3	Бег 1000 м	мин, с	не более					
			-	-	4,55	5,25	4,42	5,03
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+2	+4	+2	+4	+2	+4
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			152	145	163	155	172	162
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее					
			18	14	23	20	27	24
1.7	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее					
			-	-	-	-	5,4	4,9
1.8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			15	9	22	13	29	15
1.9	Проба Ромберга в двух положениях	с	не менее					
			15	15	-	-	-	-
1.10	Проба Ромберга в трех положениях	с	не менее					
			-	-	15	15	-	-
1.11	Проба Ромберга в трех положениях	с	не менее					
			-	-	-	-	15	15
1. Нормативы специально физической подготовки								
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль на 1 км	мин, с	не более					
			-	-	6,35	7,19	5,29	6,09

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения		Шестой год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин														
1.1.	Бег на 60 м	с	не более											
			9,4	9,9	9,0	9,7	8,5	9,5	-	-	-	-	-	-
1.2.	Бег на 100 м	с	не более											
			-	-	-	-	-	-	14,4	16,5	13,9	16,2	13,7	16,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее											
			183	167	193	172	205	177	218	183	225	188	230	193
1.4.	Пятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			9,4	8,5	10,0	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			-	-	-	-	19,0	16,0	20,0	16,5	21,0	17,0	21,5	17,5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее											
			42	39	45	40	47	42	49	43	51	45	53	47
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее											
			8	-	10	-	21	-	14	-	15	-	17	-
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	не менее											
			-	15	-	17	-	19	-	20	-	22	-	24
1.9.	Бег на 1500 м	мин, с	не более											
			7,05	7,35	6,50	7,20	-	-	-	-	-	-	-	-
1.20.	Бег на 2000 м	мин, с	не более											
			-	-	-	-	8,45	9,30	8,25	9,10	-	8,50	-	8,40

1.21.	Бег на 3000 м	мин, с	не более										
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,35	-
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль на 31 км	мин, с	не более										
			17,07	19,21	14,51	16,53	-	-	-	-	-	-	-
2.2.	Стрельба по мишени диаметром 30,5 мм (№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее										
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Стрельба по мишени диаметром черного круга 112,4 мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее										
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.4.	Стрельба по мишени диаметром черного круга 30,5 мм (№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее										
			-	-75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.5.	Стрельба по мишени диаметром черного круга 112,4 мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее										
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-
2.6.	Стрельба по мишени диаметром черного круга 30,5 мм (№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее										
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-
2.7.	Стрельба по мишени диаметром черного круга 112,4 мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее										
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-

2.8.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов лежа/стоя)	очки	не менее										
			-	-	-	-	-	-	130	130	135	135	140
2.9.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель спринта – стоя/лежа)	мин, с (количество промахов)	не менее										
			-	-	-	-	-	-	-	-	1,20 (3)	1,20 (3)	1,20 (2)
3. Уровень спортивной квалификации													
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается											
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд»											
3.3.	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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,6	15,9
1.2.	Бег на 3000 м	мин ,с	не более	
			11,30	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8,30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			22,0	18,0
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	25
1.8.	Исходное положение – вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			17	12
2. Нормативы специально физической подготовки				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки – стоя/лежа/ стоя/лежа)	мин, с (количество промахов)	не более	
			2,15 (4)	2,15 (4)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (20+20 выстрелов лежа/стоя)	очки	не менее	
			285	285
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			10,30	12,00
1.2.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			24,0	20,0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	-

1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	30
1.5.	Исходное положение – вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			20	15
2. Нормативы специально физической подготовки				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки – стоя/лежа/стоя/лежа)	мин, с (количество промахов)	не более	
			2,00 (3)	2,00 (3)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (30+30 выстрелов лежа/стоя)	очки	не более	
			460	460
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа

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

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены примерные варианты построения годового учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований в подготовке биатлонистов.

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

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

Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-5 соревнованиях по ОФП в годовом цикле; участие в 4-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годовом цикле. Соревнования и эстафеты со стрельбой из пневматической винтовки.

Этап начальный подготовки 1-3 года обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- изучение правил вида спорта;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

На этапе начальной подготовки рационально сочетание процесса овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-биатлониста.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-3 год обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) обусловлен рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-биатлониста. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на начале учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-6 год обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

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

Учебно-тренировочный этап углубленной тренировки 3-5 года обучения приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

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

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

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

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На учебно-тренировочном этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этой связи техника должна

совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

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

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

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

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

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

Для медленной стрельбы лучше, чтобы мушка заполняла половину прорези прицела. Для скоростной - нужна большая ширина прорези. Следует учитывать, что дыхание смещает оружие, поэтому при прицеливании следует его задержать. Необходимо всегда помнить о концентрации внимания на своих действиях, так как это также повышает результативность прицеливания.

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

Спуск курка. На спуск курка влияют факторы, связанные с устойчивостью оружия:

- беспорядочные движения;
- упорядоченные колебания;
- относительная устойчивость;
- хорошая устойчивость с зафиксированным прицеливанием.

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

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

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

Тренировка обработка спуска включает пять фаз:

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

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

Факторы, влияющие на эффективность выстрела. На эффективность стрельбы в биатлоне влияют различные факторы: психобиологические качества обучающегося, его тренированность в данном виде, объективные законы баллистики, техническое состояние оружия.

Точность и своевременность спуска курка обусловлены зрительным восприятием положения оружия в районе точки прицеливания и степенью проприоцептивной чувствительности мышц пальца, нажимающего на спусковой крючок. Лучшие результаты мышечно-суставной чувствительности у биатлонистов проявляются при величинах натяжения спускового крючка в 200 и 500гр. Скорость движения пальца на завершающем этапе спуска курка у опытных биатлонистов в 10 раз меньше, чем у новичка. Обеспечение устойчивости тела и его отдельных частей во взаимодействии со спуском - одна из основных проблем в биатлоне. Принято считать, что в обеспечении устойчивости тела и координирования позы главенствующая роль принадлежит зрительному анализатору. Однако И.М.Сеченов доказал, что большее значение в этом процессе имеет мышечное чувство, так как именно оно служит главным руководителем сознания в координации движений. Поэтому в обеспечении устойчивости системы «стрелок-оружие» важнейшая роль принадлежит именно мышечному чувству. От биатлониста требуется очень точная согласованность в работе различных анализаторов, в первую очередь координированной работы мышц, обеспечивающих устойчивость вышеназванной системы, и способности четко дозировать усилия при нажиме на спусковой крючок.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- выполнение спортивных званий: кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства в биатлоне совпадает с возрастом достижения первых больших успехов, выполнение норматива кандидат в мастера спорта, мастера спорта и мастера спорта международного класса. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

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

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

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапах ССМ и ВСМ сводятся к следующему:

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

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

- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе стрельбы.

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

Программный материал.

1. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей биатлонистов на этапах подготовительного и соревновательного периода.

2. Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке биатлонистов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия.

Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных биатлонистов.

Особенности управления учебно-тренировочным процессом. Закономерности построения учебно-тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки обучающихся различной квалификации.

3. Основные факторы влияющие на эффективность выстрела.

Высокая техника стрельбы предполагает высокую сформированность у обучающегося следующих умений: изготовления, прицеливания, спуска курка, непосредственно стрельбы и ее темпа и т.д. В стрелковой технике движения эффективны, только тогда, когда они рациональны и выполняются без чрезмерного напряжения, достаточно быстро и предельно координировано.

Можно говорить о совершенной технике, если стрельба выполняется легко и плавно, движения мастера четки, спокойны, оружие заряжается своевременно, подготовка к стрельбе уверенная и всегда единообразная. Успешная стрельба обеспечивается предварительным осмыслением предстоящего процесса стрельбы и точным исполнением движений. Большое значение в технике стрельбы имеет напряжение и расслабление мышц: в момент стрельбы - предельная собранность, после выстрела - расслабление и отдых.

4. Анализ соревновательной деятельности.

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

5. Основы комплексного контроля в системе подготовки биатлонистов.

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

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

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

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены.

Психологическая подготовка. Специфика биатлониста прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Стрелковая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы

Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовления и выполнения выстрела в биатлоне осуществляется в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее проведение теоретических и практических занятий как в условиях тира, так и на открытом стрельбище. С первых же занятий необходимо приучить занимающихся к соблюдению правил техники обращения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе. Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление. Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов - «вхолостую».

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

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

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

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

Группы начальной подготовки изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Для молодых биатлонистов MR-61, дающих возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

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

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

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

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

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

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

Корректировка и само корректировка стрельбы.

Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тренировка без патрона.

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

Упражнения по стрелковой подготовке:

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

2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовления.

3. Тренировка без патрона:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

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

11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

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

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

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

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

13. Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.
14. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.
15. Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени №7.
16. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовления: на балансе, силовая подготовка, метод силовых включений.
17. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.
18. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
19. Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую»
20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке
21. Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола, с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнении непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).

Лыжная подготовка

Группы начальной подготовки.

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

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

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

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

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

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

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

4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

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

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

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

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

9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;

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

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

Здесь же обучающиеся знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием. После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах. Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.

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

- одновременный полу коньковый 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 двушажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.

Способы подъемов: попеременный двушажный 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

Обучение полу коньковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период:

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

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

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

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

5. И. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища.

Задача – много скоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) -50-100 м. При выполнении много скоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

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

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

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

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

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

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

Используются следующие упражнения:

- Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.

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

- То же, но двигаясь по «восьмерке».

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

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

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

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

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

- То же на равнине.

- То же в подъем 2-3°.

Учебно-тренировочный план на 52 недели (в астрономических часах - 60 мин).

**План по теоретической подготовке
(объем нагрузки указан в астрономических часах)**

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈120/180		
	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 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. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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	Классификация спортивных соревнований. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание	≈14/20	август	Расписание учебно-

	обучающихся			тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизни спортсмена. Рациональность, 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет обучения	≈600/960		
	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. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. МОК
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизни спортсмена. Рациональность, 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 обучающихся	≈70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологические 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 и эксплуатация, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вид спорта	≈60/106	декабрь-май	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивной специализации	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие 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 обучающихся как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	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, психорегулирующее воздействие, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈600		
	Физическое, патриотическое, 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 спорт. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта. Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	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, психорегулирующее воздействие, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана и включают в себя иные следующие особенности:

- 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» не ниже всероссийского уровня.

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

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены в следующих случаях:

- на основании личного заявления и (или) заявления уполномоченного представителя, в том числе в связи с переходом в другое учреждение;

- на основании заявления тренера-преподавателя;

- по инициативе Учреждения;

- в связи с окончанием прохождения спортивной подготовки в Учреждении.

Основанием для отчисления по инициативе Учреждения является:

- невыполнение обучающимся контрольно-переводных нормативов на этапе спортивной подготовки, за исключением случаев, когда Тренерским советом Учреждения принято решение о предоставлении возможности повторного прохождения спортивной подготовки на данном этапе;

- нарушение Устава и локальных актов Учреждения, регулирующих прохождение спортивной подготовки;

- наличие противопоказаний для занятий избранным видом спорта на основании соответствующего медицинского заключения;

- использование или попытки использования обучающимся, субстанции и (или) метода, которые включены в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;

- пропуск более 40% в течение месяца учебно-тренировочных занятий без уважительных причин;

- в других случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

- Отчисление обучающегося из Учреждения применяется, если меры дисциплинарного характера не дали положительного результата и дальнейшее его пребывание в Учреждении оказывает отрицательное влияние на обучающихся в группе (команде).

- Отчисление может производиться после окончания этапа спортивной подготовки или в течение текущего календарного года, при сдаче (возврате) материально-технического инвентаря.

- Не допускается отчисление обучающегося во время болезни, если об этом было достоверно известно тренеру-преподавателю и (или) администрации Учреждения и при наличии документального подтверждения заболевания.

- Решение об отчислении оформляется приказом директора Учреждения.

Обучающиеся, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, на следующий год или этап спортивной подготовки не переводятся, но могут, по решению Тренерского совета Учреждения, повторно продолжить спортивную подготовку на данном этапе в соответствии с утвержденным государственным заданием на текущий календарный год.

Перевод обучающихся на следующий год или этап спортивной подготовки, а также в другую группу осуществляется на основании приказа директора Учреждения.

В случае отчисления обучающегося, его восстановление в Учреждение для прохождения спортивной подготовки возможно исключительно на основании медицинского заключения и сдачи контрольных нормативов установленных федеральным стандартом спортивной подготовки

по виду спорта биатлон.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон.

5.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в виде спорта «биатлон» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающегося, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающегося и в большей степени необходима в тренировках обучающихся. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность учебно-тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед СШОР, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебно-тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

В Учреждении разрабатываются текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл) планы. Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых, индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия по лыжным гонкам необходим конспект, в котором тренер-преподаватель отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей. Часть первая – подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Часть вторая – основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение (совершенствование) технических и тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения. Часть третья – заключительная, задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

5.3. Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «биатлон»

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

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации, обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения учебно-тренировочного занятия возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В течение года тренер-преподаватель проводит с обучающимися инструктажи по технике безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «биатлон» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) обучающихся с техникой безопасности на учебно-

тренировочных занятиях по виду спорта «биатлон» ведется в журнале учета работы учебно-тренировочной группы.

Основными опасными факторами при занятиях являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при несоблюдении правил использования спортивного инвентаря и оборудования, а также спортивной экипировки - травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы;
- травмы при использовании нецелесообразной нагрузки;
- снижение работоспособности и ухудшение самочувствия в виду переутомления.

Общие требования безопасности:

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила техники безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

Знать место расположения аптечки и правила оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдать расписание учебно-тренировочного процесса, установленные режимы занятий и отдыха, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, снять со своего тела предметы, представляющие опасность;
- надеть специальную лыжную экипировку;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь, необходимый для проведения учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности во время занятий:

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять указания тренера-преподавателя;
- соблюдать дисциплину и порядок;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках не менее 30 метров;
- при движении по лыжне или трассе не останавливаться, а также не отдыхать, стоя на пути движения других обучающихся;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими обучающимися;

Обучающемуся запрещается:

- совершать хаотичные движения, мешать другим обучающимся;
- резко изменять направление своего движения;
- мешать тренеру-преподавателю во время объяснения задания;
- отвлекать других участников учебно-тренировочного процесса при выполнении упражнений;
- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях во время учебно-тренировочных занятий по виду спорта «биатлон»

Обучающийся должен:

- при недомогании, резком ухудшении самочувствия или первых признаках обморожения, прекратить тренировочное занятие и поставить в известность тренера-преподавателя. При обморожении немедленно растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно обмороженное место;

- при поломке инвентаря или оборудования немедленно прекратить его использование и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении травмы и другом несчастном случае пострадавший или очевидец обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи, либо принимает решение о госпитализации.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивную экипировку;

- принять душ (при наличии) или вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие лыжно-биатлонных трасс;

- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;

- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

- наличие лыже-роллерных трасс;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;

- наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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.

Кадровые условия реализации Программы

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

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.

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Винтовка	штук	на организацию	10
2.	Защитная маска с фильтрами для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
3.	Кейс для спортивного оружия	штук	на организацию	10
4.	Коврик для стрельбы	штук	на организацию	10
5.	Крепления лыжные (для лыж и лыжероллеров)	пар	на организацию	40
6.	Лыжероллеры (классические и коньковые)	пар	на организацию	20
7.	Лыжи гоночные (классические и коньковые)	пар	на организацию	20
8.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	на организацию	10
9.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для	штук	на организацию	10

	различной температуры)			
10.	Мишень бумажная 112,4 мм (№ 7) для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	на организацию	10 000
11.	Мишень бумажная 30,5 мм (№ 8) для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10 000
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	3
13.	Накаточный инструмент	комплект	на организацию	4
14.	Палки для лыжных гонок	пар	на организацию	20
15.	Парафин для подготовки лыж с учетом различной температуры воздуха и структуры снега	грамм	на организацию	150 гр из расчета на одну пару лыж
16.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	на тренера-преподавателя	3
17.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
18.	Скребок	штук	на организацию	50
19.	Смывка для снятия парафина, мазей с полотна лыж (фтористая, без фтора по 1 л)	штук	на организацию	1
20.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	на организацию	5
21.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10
22.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	на организацию	1
23.	Утюг для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
24.	Чехол для оружия	штук	на организацию	5
25.	Щетка для обработки лыж	штук	на организацию	40
26.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	на организацию	10

Таблица 17

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	-	-	-	-	-	-

2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	5	-	-	-	-	-	-
3.	Кейс для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
4.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1	8000	1
10.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1	-	-	-	-
11.	Спортивное оружие (по выбору): винтовка пневматическая калибра 4,5 мм галобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	0,5	5	-	-	-	-
	или огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	-	-	-	-
12.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

13.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	2
14.	Чехол для переноски огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Таблица 18

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на организацию	20
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на организацию	20
3.	Шлем	штук	на организацию	11

Таблица 19

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		
					До трех лет		Свыше трех лет		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)					количество
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2	1
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	2	2	2
5.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1	2

6.2. Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература.

1. Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учеб.-метод. пособие по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 / Д. Е. Баянкина; Алтайский гос. пед. ун-т. – Барнаул: АлтГПУ, 2019. – URL: <https://e.lanbook.com/book/>.

2. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. – http://www.shootingua.com/books/book_266.htm.

3. Дунаев К. С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне: допол. проф. программа для слушателей ФПК /К. С. Дунаев, Е. В. Чубанов, А. С. Солнцева; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка: [б. и.], 2017.

4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – 2-е изд. – М.: СПОРТ, 2019. – 464 с.

5. Лыжные гонки: учебник / под ред. Т. И. Раменская, А. Г. Баталов – М.: «Буки Веди», 2015 – 564 с.

Дополнительная литература.

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека /В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.

2. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - «Физ. культура» / авт.: Н. Г. Безмельницын, В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва; Союз биатлонистов России. – Омск: [б. и.], 2014. –URL: <http://www.iprbookshop.ru>. - ISBN 2227- 8397.

3. Гибадуллин, И. Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов: монография / И.Г. Гибадуллин. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2009. – 108 с. 35

4. Гужаловский, А. А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов /А. А. Гужаловский // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.

5. Дунаев, К. С. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном / К. С. Дунаев, Ю. Н. Сивкова, С. В. Левин // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2016. – Вып. 9 (139). – С. 42-45.

6. 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.

7. Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Сов. спорт, 2013. – 352 с.

8. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.

9. Ковязин, В. М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учеб. пособие / В. М. Ковязин, В. Н. Потапов, В. Я. Субботин – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 1999. – 133 с.

10. Лыжные гонки: учебник / по ред. Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: «Буки Веди», 2015 – 564 с.

11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для 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.

12. 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.

13. Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / авт.-сост.: Н. С. Загурский, Я. С. Романова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. – Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. – 110 с.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. – М.: Сов. спорт, 2013. – 1048 с.

18. 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.

19. 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.

20. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т. С. Тимакова. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

21. 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

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 международного союза биатлонистов (IBU) <https://www.biathlonworld.com/ru/>.

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

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

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

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

VII. Приложения

Приложение 1

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся физической культурой, массовым спортом, студенческим спортом, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, лица, желающие заняться физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (медицинский осмотр)				
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа медицинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической
		Врач по спортивной медицине	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья. Определение допуска к занятиям	
		Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям	

			(не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности	родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и

			<p>на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ(в покое в 12 отведениях) ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) (по показаниям) Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы</p> <p>Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности</p> <p>Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям)</p> <p>Дополнительные консультации врачей специалистов (по показаниям)</p>	<p>Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальным и нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
--	--	--	--	---

Приложение 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Содержание мероприятия	Сроки реализации
<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка для групп НП.</p>
Пульсометрия на тренировочных занятиях	Во время тренировочного

<p><i>Методика</i> позволяющая определить адекватность реакции организма занимающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у занимающихся в различные периоды тренировки</p>	<p>занятия, соревнования для групп НП-ВСМ</p>
<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминка, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО</p> <p><i>Средства</i> Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p>	<p>Перед тренировочным занятием, соревнованием для групп ТЭ-ВСМ</p>
<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p> <p><i>Средства</i> Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ВСМ</p>
<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> <p><i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный</p>	<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ВСМ</p>
<p>Ускорение восстановительного процесса</p> <p><i>Средства</i> Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый/умеренно холодный теплый.</p>	<p>Через 2-4 часа после тренировочного занятия в группах ССМ и ВСМ</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж</p>	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день для групп ТЭ-ВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ</p>	<p>После микроцикла, соревнований для групп ТЭ-ВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна</p>	<p>После макроцикла, соревнований для групп ТЭ-ВСМ</p>
<p>Обеспечение биоритмических процессов</p> <p><i>Средства</i> Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>	<p>Перманентно для групп ТЭ-ВСМ</p>