

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Республики Карелия  
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ ДО РК «РСШОР»  
Протокол № 1 от 23.08.2023

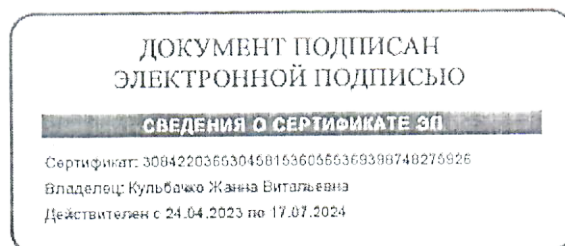
УТВЕРЖДЕНО  
Приказом ГБОУ ДО РК «РСШОР»  
№ 224-од от 23 августа 2023 г.

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

### **Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – от 1 до 3-х лет;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этапа высшего спортивного мастерства- без ограничений.

Разработчик: Балужева О.А., старший инструктор-методист



г. Петрозаводск, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка	5
Особенности вида спорта и спортивных дисциплин	6
I.    Общие положения	8
II.   Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.1.  Сроки реализации этапов спортивной подготовки	13
2.2.  Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.3.  Виды (формы) обучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.4.  Годовой учебно-тренировочный план	21
2.5.  Календарный план воспитательной работы	23
2.6.  План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	31
2.7.  Планы инструкторской и судейской практики	34
2.8.  Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	36
III.  Система контроля	39
3.1.  Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
3.2.  Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
3.3.  Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	43
IV.  Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	47
4.1.  Программный материал для практических занятий	49
4.2.  Стрелковая подготовка	63
4.3.  Лыжная подготовка	67

4.4.	Техника безопасности при занятиях биатлоном	73
4.5.	Требования к инвентарю	74
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	76
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	76
6.1.	Материально-технические условия реализации программы.	76
6.2.	Кадровые условия реализации программы	81
	Информационно-методические условия реализации программы	83
	Индивидуальный план подготовки спортсмена, приложение №1	86

## ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – Единый календарный план

ЕКС – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

НП – этап начальной подготовки

УТ – учебно-тренировочный этап

ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

ФГТ – федеральные государственные требования

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

## Пояснительная записка

Программа разработана для Государственного бюджетного образовательного учреждения Республики Карелия «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022г. № 1315, федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1046, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 71654 (далее - ФССП), а также на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта биатлон, приложение № 1 к приказу Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1216;

- правил вида спорта «биатлон» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 марта г. № 265;

### **Особенности вида спорта и спортивных дисциплин**

Биатлон – зимнее двоеборье, сочетающее лыжную гонку и стрельбу по мишеням из спортивной малокалиберной винтовки или спортивной пневматической винтовки из положения стоя и лежа.

Задача биатлонистов заключается в преодолении определенного количества кругов дистанции и огневых рубежей.

Занятия биатлоном развивают выносливость, силу, быстроту, устойчивость к простудным заболеваниям, улучшают координацию движений, повышают сопротивляемость организма к воздействию температурных колебаний.

Первый чемпионат мира по биатлону состоялся в 1958 году, спустя два года биатлон был включен в олимпийскую программу.

На официальных российских и международных соревнованиях проводятся более десяти видов программы:

- гонка;
- спринт;
- командная гонка;
- патрульная гонка
- гонка преследования;
- масс-старт;
- масс-старт большой;
- суперспринт;
- суперперсьют;
- эстафета;
- эстафета смешанная.

Перечень видов гонок в биатлоне в программе официальных соревнований

**Индивидуальная гонка.** Спортсмены, стартующие с интервалами от 30 секунд до 1 минуты, должны преодолеть дистанцию согласно своим возрастным категориям (раздел правил соревнований по биатлону) с четырьмя огневыми рубежами. Первая и третья стрельба осуществляются из положения лежа, вторая и четвертая — стоя. Участник сам выбирает себе место на стрельбище. Каждый промах наказывается 45 мин. штрафа, добавляемой к общему времени прохождения дистанции.

**Спринт.** Участники спринта стартуют также с интервалами от 30 секунд до 1 минуты и преодолевают дистанцию согласно своим возрастным категориям

(раздел правил соревнований по биатлону) с 2 огневыми рубежами. На первом огневом рубеже спортсмены стреляют из положения лежа, на втором — стоя, они также сами выбирают себе места на стрельбище. За каждый промах спортсмен должен пробежать 150 (75)–метровый штрафной круг. 60 биатлонистов (на чемпионатах — 45), пришедших к финишу первыми, принимают участие в гонке преследования.

**Гонка преследования.** Участники стартуют в таком порядке и с такими интервалами, с какими они пришли на финиш в спринте. Длина дистанции согласно возрастным категориям (раздел правил соревнований по биатлону). Спортсмены проходят четыре огневых рубежа, места на которых они занимают в соответствии с порядком прихода на стрельбище.

Стрельба осуществляется из положений лежа, лежа, стоя, стоя. Промахи наказываются 150 (75)–метровыми штрафными кругами.

**Масс-старт.** В масс-старте принимают участие 30 лучших биатлонистов. Стартуют спортсмены одновременно и проходят дистанцию согласно своим возрастным категориям (раздел правил соревнований по биатлону) четырьмя огневыми рубежами, стреляя последовательно из положений лежа, лежа, стоя, стоя. Спортсмены занимают места на огневых рубежах в порядке прихода на них. За каждый промах наказание — штрафной круг 150 (75) метров.

**Эстафета.** Эстафетная гонка — командное состязание. Дистанция определяется согласно возрастным категориям с 2 огневыми рубежами. Стрельба ведется на первом рубеже из положения лежа, на втором — стоя. Участники занимают позиции на стрельбище в соответствии со своими стартовыми номерами. В отличие от других гонок каждый биатлонист имеет 3 запасных патрона, которые при необходимости заряжаются вручную. Промахи наказываются 150–метровыми штрафными кругами. По одному представителю от всех команд стартуют одновременно и, пробежав свою дистанцию, передают эстафету следующему члену команды.

**Смешанная эстафета.** Отличается от обычной эстафеты тем, что команда состоит из 2 (1) девушки и 2 (1) юноши, проходят дистанцию согласно своим возрастным категориям.

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

биатлонистов учитываются многие факторы в комплексе. Их реализация может обеспечить успех в соревнованиях.

## **I. Общие положения**

1. 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 22.11.2022г. № 1046 (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, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее- ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ВСМ).



**Наименование спортивных дисциплин  
В соответствии со Всероссийским видом спорта  
Номер-код спорта «Биатлон» - 0400005611Я**

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Нмер-код спортивной дисциплины						
		040	000	5	6	1	1	Я		040	001	3	8	1	1	Д
1	Биатлон	040	000	5	6	1	1	Я	гонка 4 км или 5 км	040	001	3	8	1	1	Д
2									гонка 4,8 км или 6 км	040	002	3	8	1	1	Ю
3									гонка 7,5 км	040	003	3	8	1	1	Д
4									гонка 10 км	040	004	3	8	1	1	Н
5									гонка 12,5 км	040	005	3	8	1	1	Н
6									гонка 15 км	040	006	3	6	1	1	Э
7									гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
8									гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Ж
9									гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
10									командная гонка 4,5 км	040	010	3	8	1	1	Д
11									командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
12									командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
13									командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	А
14									масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
15									масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
16									масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д
17									масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
18									масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
19									масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
20									масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
21									масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д
22									масстарт - большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
23									масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
24									патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д
25									патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
26									патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М
27									гонка преследования 3,0 км или 4 км	040	024	3	8	1	1	Д
28									гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	025	3	8	1	1	Ю

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

64										кросс - масстарт 3,5 км	040	057	1	8	1	1	Н
65										кросс - масстарт 4 км	040	058	1	8	1	1	Н
66										кросс - масстарт 5 км	040	059	1	8	1	1	Ю
67										кросс - масстарт 6 км	040	060	1	8	1	1	Б
68										кросс - масстарт 7,5 км	040	061	1	8	1	1	А
69										кросс - гонка преследования 2,8 км	040	123	1	8	1	1	Д
70										кросс - гонка преследования 3,2 км	040	062	1	8	1	1	Д
71										кросс - гонка преследования 3,5 км	040	063	1	8	1	1	Н
72										кросс - гонка преследования 4 км	040	064	1	8	1	1	Н
73										кросс - гонка преследования 5 км	040	065	1	8	1	1	Ю
74										кросс - гонка преследования 6 км	040	066	1	8	1	1	Б
75										кросс - гонка преследования 7,5 км	040	067	1	8	1	1	А
76										кросс - спринт 2,1 км	040	068	1	8	1	1	Д
77										кросс - спринт 2,4 км	040	069	1	8	1	1	Н
78										кросс - спринт 3 км	040	070	1	8	1	1	Н
79										кросс - спринт 4 км	040	071	1	8	1	1	Ю
80										кросс - спринт 4,5 км	040	072	1	8	1	1	Б
81										кросс - спринт 6 км	040	073	1	8	1	1	А
82										кросс - эстафета (3 человека x 2,1 км)	040	074	1	8	1	1	Д
83										кросс - эстафета (3 человека x 3 км)	040	075	1	8	1	1	Н
84										кросс - эстафета (3 человека x 4 км)	040	076	1	8	1	1	Ю
85										кросс - эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	077	1	8	1	1	Д
86										кросс - эстафета (4 человека x 4,5 км)	040	078	1	8	1	1	Ж
87										кросс - эстафета (4 человека x 6 км)	040	079	1	8	1	1	А
88										кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 2,1 км + 2 м x 2,8 км)	040	080	1	8	1	1	Н
89										кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2 м x 4 км)	040	081	1	8	1	1	Н
90										кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040	082	1	8	1	1	Я
91										роллеры - гонка 4 км или 5 км	040	083	1	8	1	1	Д
92										роллеры - гонка 4,8 км или 6 км	040	084	1	8	1	1	Ю
93										роллеры - гонка 7,5 км	040	085	1	8	1	1	Д

94										роллеры - гонка 10 км	040	086	1	8	1	1	Н
95										роллеры - гонка 12,5 км	040	087	1	8	1	1	Н
96										роллеры - гонка 15 км	040	088	1	8	1	1	Э
97										роллеры - гонка 20 км	040	089	1	8	1	1	М
98										роллеры - масстарт 3 км или 4 км	040	090	1	8	1	1	Д
99										роллеры - масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	091	1	8	1	1	Ю
100										роллеры - масстарт 6 км	040	092	1	8	1	1	Д
101										роллеры - масстарт 7,5 км	040	093	1	8	1	1	Н
101										роллеры - масстарт 10 км	040	094	1	8	1	1	Н
102										роллеры - масстарт 12,5 км	040	095	1	8	1	1	Э
103										роллеры - масстарт 15 км	040	096	1	8	1	1	М
104										роллеры - гонка преследования 3 км или 4 км	040	097	1	8	1	1	Д
105										роллеры - гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	098	1	8	1	1	Ю
106										роллеры - гонка преследования 6 км	040	099	1	8	1	1	Д
107										роллеры - гонка преследования 7,5 км	040	100	1	8	1	1	Н
108										роллеры - гонка преследования 10 км	040	101	1	8	1	1	С
109										роллеры - гонка преследования 12,5 км	040	102	1	8	1	1	А
110										роллеры - спринт 3 км	040	103	1	8	1	1	Д
111										роллеры - спринт 3,6 км	040	104	1	8	1	1	Н
112										роллеры - спринт 4,5 км	040	105	1	8	1	1	Н
113										роллеры - спринт 6 км	040	106	1	8	1	1	Н
114										роллеры - спринт 7,5 км	040	107	1	8	1	1	С
115										роллеры - спринт 10 км	040	108	1	8	1	1	А
116										роллеры - суперспринт 5 км	040	128	3	8	1	1	Я
117										роллеры - эстафета (3 человека x 3 км)	040	109	1	8	1	1	Д
118										роллеры - эстафета (3 человека x 3,6 км)	040	110	1	8	1	1	Н
119										роллеры - эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	111	1	8	1	1	Н
120										роллеры - эстафета (3 человека x 6 км)	040	112	1	8	1	1	Н
121										роллеры - эстафета (3 человека x 7,5 км)	040	113	1	8	1	1	Ю
122										роллеры - эстафета (4 человека x 6 км)	040	114	1	8	1	1	Ж
123										роллеры - эстафета (4 человека x 7,5 км)	040	115	1	8	1	1	А
124										роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1 м x 5 км)	040	129	3	8	1	1	Н
125										роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1 м x 6 км)	040	130	3	8	1	1	Н
126										роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 6 км + 1 м x 7,5 км)	040	131	3	8	1	1	Я
127										роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2 м x 3,6 км)	040	116	1	8	1	1	Н
128										роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км + 2	040	117	1	8	1	1	Н

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возраст зачисления	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	20
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	3-5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	Без ограничений
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	Без ограничений

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

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

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного

мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

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

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

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

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

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста, обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки производится при условии выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача или медицинской комиссии.

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

Перевод спортсменов досрочно на следующий этап спортивной подготовки в течение календарного года не допускается.

Таблица 3

## 2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		Без ограничения	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	14	16	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	728	832	832	1040	1248

**2.3. 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;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

### Учебно-тренировочные занятия

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

Формы организации занятий: теоретические занятия, практические занятия, дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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



спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

### **Спортивные соревнования**

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

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по биатлону осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий ГБОУ ДО РК «РСШОР», Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий Республики Карелия и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

#### Требования к объему выполнения спортивных соревнований

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 трех лет	Свыше трех лет	Без ограничения	
Контрольные	1	1	6	9	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные		-	2	3	5	12

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

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в

основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований. Статус отборочных соревнований: первенство городского округа, региональные соревнования, чемпионат и первенство Республики Карелия, кубок Республики Карелия, официальные отборочные соревнования.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. К основным соревнованиям относятся: первенство городского округа, региональные соревнования, чемпионат и первенство Республики Карелия, межрегиональные, всероссийские соревнования, первенство СЗФО, чемпионаты и первенство России.

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

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

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

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Республики Карелия по биатлону, которые направлены на совершенствование техники лыжных ходов, стрелковой подготовки, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

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

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

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности,

усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 6.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план в процентах

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До 1 год	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	Без ограничения		
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ	
1	Общая физическая подготовка (%)	58	50		40	30	27		20	20	
2	Специальная физическая подготовка (%)	22	22,5		20	20	20		20	18	
3	Стрелковая подготовка (%)	3	8		14	14	16		20	20	
4	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0,5		2	8	8		11	13	
5	Техническая подготовка (%)	15	16		19	22	23		17	15	
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1		2	3	3		4	5	
7	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-		1	1	1		3	3	
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	2		2	2	2		5	6	

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7

Таблица 7

### Годовой учебно-тренировочный план в часах

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		До года		Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ 1-2	УТГ3	УТГ4	УТГ5		
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6		10/14		16			
1	Общая физическая подготовка	136	156		208	218	225		208	250
2	Специальная физическая подготовка	52	73		104	146	166		208	225
3	Стрелковая подготовка	7	25		73	102	134		208	250
4	Участие в спортивных соревнованиях	1	1		10	58	67		114	162
5	Техническая подготовка	34	51		100	160	191		177	187
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3		10	22	25		41	62
7	Инструкторская и судейская практика	-	-		5	7	8		32	37
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3		10	15	16		52	75
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>		<b>520</b>	<b>728</b>	<b>832</b>		<b>1040</b>	<b>1248</b>

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

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

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

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

Техническая подготовка – степень освоения обучающимся системы движений (техника вида спорта «биатлон»), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

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

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

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной



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

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

Задачи воспитательной работы:

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

Способы достижения цели:

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

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям бокса.

- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

#### Гражданско-патриотическое воспитание

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

Формы и средства реализации:

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

Критерии оценки:

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

#### Профессионально-спортивное

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

Формы и средства реализации:

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

Критерии оценки:

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

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

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

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

Формы и средства реализации:

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

Критерии оценки:

- результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

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

Цели и задачи:

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

Формы и средства реализации:

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

Критерии оценки:

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

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

Цели и задачи:

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

Формы и средства реализации:

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

Критерии оценки:

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

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

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

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8

Таблица 8

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

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

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

## **2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «биатлон»;

- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по биатлону.

- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и

борьбу с ним представлен в таблице 9.

Таблица 9

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>		
Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		



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

### Этап высшего спортивного мастерства

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

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах - в роли контролера на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу.

Таблица 10

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	В течение года
		Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
		Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение	В течение года

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

### Этап высшего спортивного мастерства

1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года В течение года В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года В течение года
3	Проведение учебно-	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством	В течение года

тренировочного занятия	тренера	
	Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
	Совершенствование технической подготовки	В течение года
	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

## **2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

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

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

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

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

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

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

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

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11

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

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

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.**

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:

##### 1.3.1. На этапе начальной подготовки:

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

##### 1.3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

#### 1.3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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



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

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

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

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

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

- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях биатлоном.

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

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий биатлоном;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

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

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

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

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

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется 1 раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 12-15).

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- по общей физической подготовке - май-июнь;
- по специальной физической подготовке- март.

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

В случаи невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств неопределимой силы проведения аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Освоение дополнительной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- спортивная квалификация обучающегося.

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

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2.	Бег 500 м по пересеченной местности	мин, с	не более		не более	
			2,10	2,30	2,08	2,28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5	+8	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
2.2.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			30		30	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	160
1.3.	Бег 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			30	25

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин,с	не более
			4,00   4,20
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин	не более
			22,00   25,00
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд;	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд;	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,4	15,7
1.2.	Бег 3000 м по пересеченной местности	мин	не более	
			11,00	-
1.3.	Бег 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8,35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	6
1.5.	И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			25	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31,10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17,10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			12,7	15,0
1.2.	Бег 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			9,55	-
1.3.	Бег 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8,15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			20	7
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31,10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не менее	
			-	17,10
2.3.	И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			28	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	НП свыше года		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>												
1	Бег на 60 м	с	не более									
			11,1	11,3	9,6	9,0	8,9	9,5	8,8	9,4	8,7	9,3
2	Бег на 100 м	с	-		не более		не более		не более		не более	
			-	-	15,3	16,5	15,2	16,3	15,1	16,2	14,8	16,0
			НП свыше года		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			150	140	175	165	190	175	200	180	210	185
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30сек.)	кол-во раз	не менее		-		-		-		-	
			18	15	30	25	33	27	34	28	35	30
4	Бег 500 м	мин	не более									
			2,08	2,28	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Бег на 1000 м	Мин, с	-	-	3,55	4,10	3,50	4,05	3,45	4,00	3,40	3,55
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>												
1	Свободный стиль 5 км	мин, с	-		не более		не более		не более		не более	
			-	-	21,30	24,00	19,00	21,30	17,00	19,05	15,00	17,00

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

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

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

Таблица – Рекомендуемое соотношение возраста биатлонистов и этапов спортивной подготовки

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

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

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

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

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

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

В программе тренировок для каждой категории занимающихся могут быть поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по



основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки биатлонистов высокого класса.

Годовой план учебно-тренировочных занятий для многолетней подготовки биатлонистов рассчитан на 52 недели и представлен в таблицах 6-7 Программы.

#### 4.1. Программный материал для практических занятий

1.4.1. Примерный тематический план занятий по теоретической подготовке для каждого года обучения представлен в таблице 17

Таблица 17

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.

			Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-	Олимпийское движение. Роль и место физической	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной

ствования спортивного мастерства	культуры в обществе. Состояние современного спорта		России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переход ный период спортив ной подготов ки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие

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

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

Виды подготовки:

- *Общая физическая подготовка.*

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

силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

- *Специальная физическая подготовка.*

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

- *Техническая подготовка для групп начальной подготовки.*

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

- *Стрелковая подготовка.*

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

Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.

### План-график начальной стрелковой подготовки

Таблица 18

№	Наименование занятий
1.	Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы
2.	Обучение подъему оружия для стрельбы

3.	Подготовка винтовок для биатлониста
4.	Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания.
5.	Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке
6.	Уход за оружием. Обучение прицеливанию
7.	Обучение нажиму на спусковой крючок
8.	Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании

*- Контрольные упражнения и соревнования.*

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

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

### **Учебно-тематический план групп начальной подготовки**

Таблица 19

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

6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	13	20
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14	20
8.	Режим дня и питание обучающихся.	14	20
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	20
	<b>ИТОГО:</b>	120 (2 часа)	180 (3 часа)
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>(ед.изм.в часах)</b>	
1.	Общая физическая подготовка	143	179
2.	Специальная физическая подготовка	52	72
3.	Участие в спортивных мероприятиях	1	1
4.	Техническая подготовка	34	51
5.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6
	<b>ИТОГО:</b>	232	309
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>234</b>	<b>312</b>

### Учебно-тренировочные группы до трех лет (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

Таблица 20

№	Тема	Учебно-тренировочный этап		
		До трех лет		Свыше трех лет
		УТГ 1-2	УТГ-3	УТГ 4-5
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>(ед.изм.в мин.)</b>		
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40/70		107

2.	История возникновения олимпийского движения	40/70	107	
3.	Режим дня и питание обучающихся	40/70	107	
4.	Физиологические основы физической культуры	40/70	107	
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	40/70	107	
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	40/70	107	
7.	Психологическая подготовка.	40/60	106	
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	40/60	106	
9.	Правила вида спорта.	40/60	106	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360/600 (6/10час.)</b>	<b>960 (16 час.)</b>	
II	<b>Практическая подготовка</b>	<b>(ед.изм.в часах)</b>		
1.	Общая физическая подготовка	244	233	268
2.	Специальная физическая подготовка	132	197	224
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	58	67
4.	Техническая подготовка	109	196	224
5.	Тактическая, психологическая подготовка	4	12	9
6.	Инструкторская и судейская практика	5	7	8
7.	Медицинские, медико-биологическое обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	15	16
	<b>ИТОГО:</b>	514	718	816
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

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

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



### *Техническая подготовка для групп до трех лет обучения.*

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

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

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

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

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

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

Если биатлонист совершает ошибки при медленной стрельбе, то при скоростной обязательно проявляется не только эти ошибки, но и возникнут новые. В процессе теоретического обучения и спортсменов должно быть

сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий.

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Этап спортивной специализации свыше трех лет тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

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

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

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

*Техническая подготовка для групп свыше трех лет обучения.*

Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации свыше трех лет является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется

многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе спортивной специализации свыше трех лет техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

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

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

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

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

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

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

Следует учитывать, что дыхание смещает оружие, поэтому при прицеливании следует его задержать. Необходимо всегда помнить о

концентрации внимания на своих действиях, так как это также повышает результативность прицеливания.

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

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

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

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

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

Тренировка обработка спуска включает пять фаз:

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

*Факторы, влияющие на эффективность выстрела.*

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

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

Лучшие результаты мышечно-суставной чувствительности у биатлонистов проявляются при величинах натяжения спускового крючка в 200 и 500 гр. Скорость движения пальца на завершающем этапе спуска курка у опытных биатлонистов в 10 раз меньше, чем у новичка.

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

#### *Основы методики тренировки биатлониста.*

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

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

России.

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

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

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

Тематический план групп совершенствования спортивного мастерства,  
высшего спортивного мастерства

Таблица 21

№	Тема	Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего мастерства	
		ССМ	ВСМ
I.	Теория	<b>(ед.изм.в мин.)</b>	
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	200	-
2.	Физическое, патриотическое нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	-	120
3.	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность.	200	-
4.	Социальные функции спорта.		120
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	200	120
6.	Психологическая подготовка.	200	-
7.	Подготовка обучающихся, как многокомпонентный процесс.	200	120
8.	Спортивные соревнования, как функциональное и структурное ядро спорта.	200	120
9.	Восстановительные средства и мероприятия		
	<b>ИТОГО:</b>	1200 (20 час.)	600 (10 час.)
II.	Практическая подготовка	<b>(ед.изм.в часах)</b>	
1.	Общая физическая подготовка	240	287
2.	Специальная физическая подготовка	280	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	114	162
4.	Техническая подготовка	281	312
5.	Тактическая, психологическая подготовка	21	52
6.	Инструкторская и судейская практика	32	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52	75
	<b>ИТОГО:</b>	999	1218
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

*Техническая подготовка.*

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе ССМ сводятся к следующему:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

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

#### **4.2. Стрелковая подготовка**

Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.

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

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

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

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

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов зависит от задач урока, продолжительности занятий, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для

начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой или комплексной подготовки, для разрядников - до 35%.

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

Начальное обучение приемам 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 Ижевский завод в настоящее время выпускает два вида пневматических винтовок ИЖ-60 и ИЖ-61, дающих возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

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

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

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

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, 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 изготовления для стрельбы из положения лежа.

Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тренировка без патрона.

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

*Упражнения по стрелковой подготовке*

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

2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовления.

3. Тренировка без патрона:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

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

11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке

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

#### **4.3. Лыжная подготовка**

*Группы начальной подготовки.*

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

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

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

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

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

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

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

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

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега; -лыжный самокат-продолжительное скольжение па одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

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

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

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

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

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);

- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

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

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «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 полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Учебно-тренировочные группы.

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

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

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

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения

Обучение полуконьковому 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  $45^\circ$  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  $360^\circ$ .

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

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

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

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

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

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



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

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

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.
2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.
3. То же, но двигаясь по «восьмерке».
4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).
5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.
6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.
7. Подъем «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3°.
9. То же на равнине.
10. То же в подъем 2-3°.

#### **4.4. Техника безопасности при занятиях биатлоном**

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

##### *Правила безопасности при стрельбе.*

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.5. Требования к инвентарю и оборудованию при занятиях биатлоном**

Спецификация материалов и инвентарь спортсмена. Лыжи для соревнований.

*Длина лыж.* Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная - не ограничивается. Если спортсмен так высок, что промышленно произведенные лыжи слишком коротки для него согласно этому правилу, то технический делегат соревнований может разрешить, чтобы спортсмен мог использовать самые длинные коммерчески доступные лыжи его обычной марки.

*Ширина лыж.* Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

*Передняя часть лыжи.* Минимальная ширина передней части лыжи -30 мм.  
*Вес.* Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г.

*Конструкция лыж* - нет ограничений.

*Форма.* Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

*Поверхность скольжения лыжи.* По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

*Верхняя поверхность лыжи.* Нет ограничений. *Грани.* Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становились уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается).

*Прочностные свойства.* Нет ограничений.

*Лыжные крепления.* Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

*Лыжные ботинки.* Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

*Лыжные палки.* Максимальная длина палок не должна быть больше роста спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением. Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся). Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства. Нет ограничений по весу палок. Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой. Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничений относительно ее геометрии, конструкции или материала. Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет. Нет ограничений по форме и материалу древка, и распределению веса. Разрешены сменные корзины (лапки) с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега. Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников. В материалах нет ограничений.

*Одежда.* Реклама на одежде спортсмена должна быть в соответствии с текущими нормами Международного Союза биатлонистов. Прокладка допускается только с внутренней стороны одежды гонщика. Общая толщина прокладки, ткани и прокладки гоночной одежды не может превысить 6 мм при измерении одежды в несжатом состоянии, кроме спины костюма, где переносится винтовка. Ограничений по подкладке на спине нет. Никакие клейкие материалы, например, липучая ткань, мазь, смола, клей или дополнительные нашивки (за

исключением крепления прокладки) не допускаются на внешней стороне одежды. Однако материал внешней стороны локтей может быть сделан из нескользящего материала. Допускается специальное устройство на предплечье руки для предотвращения скольжения стрелкового ремня вниз по руке.

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

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

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

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

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

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

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

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

Важное значение для успешного освоения программы имеет материально-техническое обеспечение.

Основным местом занятий по лыжным гонкам является республиканский спортивный комплекс «Курган» им. Ф. Терентьева с прилегающими лыжными трассами. Для обеспечения образовательного процесса заключаются договора по использованию спортивных залов и площадок для проведения учебно-тренировочных занятий с общеобразовательными школами и другими образовательными учреждениями.

При организации учебно-тренировочного процесса обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений с Учреждением являются:

- наличие лыжно-биатлонных трасс;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие лыже-роллерных трасс;
- наличие биатлонного стрельбища
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.012.2020 года, регистрационный № 61238).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 20);
- спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (таблица 21);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 22);
- спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (таблица 23);
- 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.

Таблица 22

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврики для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	10
14.	Мази лыжные (порошкообразные) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишени бумажные для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)		10
26.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
27.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40

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

Таблица 23

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	1	1,5	-	-	-	-
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	5	1	5

	Дж										
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Крепления для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Патроны для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1	8000	1
9.	Пульки для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1	1000	1	1000	1
10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Таблица 24

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 25

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Учебно-	Этап	Этап высшего



		ния		подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
12.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Сланцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
20.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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 «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## Информационно-методические условия реализации Программы

### Перечень литературы:

1. Корягина Ю.В. Лыжная техника в биатлоне : современные тенденции (по данным зарубежной литературы)/Ю. В. Корягина. //Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф., (Омск, 23-24 апреля 2015 г.) / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2015. -С.67-81.
1. Биатлон: спорт. энцикл./отв. ред. О. Усольцева. - М. : Эксмо, 2014. -56 с.: ил.
2. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 034300 (62) - "Физ. культура"/под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2015. - 256 с.: ил.
3. Горбунов В.В. История зимних олимпийских видов спорта/В. В. Горбунов. - М.: Чистые пруды, 2010.-32 с. - (Б-чка "Первого сентября"). - (Спорт в шк.; Вып. 31).
4. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография/Р. А. Зубрилов. - М.: Сов. спорт, 2013.-352 с.: ил.
5. Маматов В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне: пособие/В. Ф. Маматов; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. -Омск: Изд-во СибГУФК, 2011.-90 с.
6. Медико-биологические аспекты подготовки биатлонистов: новые факты, исследования, технологии (зарубежный опыт): науч.-метод. пособие/авт.: В. И. Михалев, В. А. Аикин, Ю. В. Корягина, Е. А. Сухачев. - М.: Сов. спорт, 2014. - 82 с.
7. Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы III Всерос. науч.-практ. конф., (Омск, 24-25 апр. 2013 г.)/Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта; ред. кол.: В. А. Аикин, Н. С. Загурский, С. Г.Сорокин. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2013.-300 с.
8. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом: науч.-метод. пособие/сост.: Ю. В. Корягина, В. А. Аикин; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015.- 68 с.
9. Пидгрушна Е.М. Влияние результатов в спринтерской гонке на спортивные результаты в других видах соревновательной программы биатлонистов/Е. М. Пидгрушна. // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф., (Омск, 23-24 апреля 2015 г.) / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2015. - С.126-132.
10. Попов Д.В. Организация физиологического тестирования биатлонистов и лыжников/Д. В. Попов, Н. С. Загурский // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф., ( Омск, 23-24 апреля 2015 г.) / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2015. - С.236-248.
11. Рекорды мира в биатлоне. //Мой биатлон. - 2015.-№ 1. - С. 40-45.

12. Романова Я.С. Изучение индивидуальной сбалансированности подготовленности биатлонистов посредством нормирования спортивного результата, гоночного и стрелкового компонентов подготовленности/Я. С. Романова, Н. В. Астафьев. //Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - 2015.-№ 2 (5). - С.3-10.
13. Романова Я.С. Методика совершенствования навыка прицеливания и способностей биатлонистов к оценке результата выстрела по взаимному расположению прицельных приспособлений/Я. С. Романова. //Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : материалы III Всерос. науч.-практ. конф., ( Омск, 20-21 окт. 2015 г.) / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2015. - С.166-178.
14. Сагиев Т.А. Повышение специальной (гоночной) выносливости биатлонистов 13-14 лет в подготовительном периоде годичного цикла/Т. А. Сагиев, В. П. Шульпина. // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири.-2015.-№ 1 (4). - С. 17-24.
15. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
16. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 17.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 18.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 19.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 20.Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
- 21.Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. М.: Советский спорт, № 1, 2003.

*Перечень интернет-ресурсов*

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация бокса России. Режим доступа: <http://www.boxing-fbr.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>

6. ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>

7. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>

8. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>





