

Администрация Уватского муниципального района
МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района

РАССМОТРЕНО на
собрании педагогического совета
Протокол № 3 от 10.01.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Уватского муниципального района
В.В.Софонов
Приказ № 1 от 10.01.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»,
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 21 декабря 2022 г. № 1315
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1046*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5

Возраст обучающихся: с 9 лет

Авторы-составители:

Старых Сергей Николаевич, тренер-преподаватель (по биатлону)
Софонов Вячеслав Сергеевич, тренер-преподаватель (по биатлону)

с. Уват, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1 Общие положения.....	3
2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон».....	3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2 Объем программы	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3 Система контроля	25
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	25
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	26
3.3. Контрольные и контрольно–переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	26
4 Рабочая программа по виду спорта «Биатлон»	30
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
4.2 Учебно-тематический план	30
5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	33
6 Условия реализации рабочей программы спортивной подготовки.....	34
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	34
6.2 Кадровые условия реализации Программы по виду спорта «биатлон»	38
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	39

1 Общие положения

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

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 2 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

- Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта биатлон, приложение № 1 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);

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

- Правил вида спорта «биатлон» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 января 2017 г. № 6, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 01 февраля 2019 г. № 68, от 18 октября 2019 г. № 852, от 07 сентября 2020 г. № 685).

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, а также развитие индивидуальных способностей каждого воспитанника.

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта биатлон;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»

Биатлон – это зимний олимпийский вид спорта, который совмещает в себе передвижение на лыжах по пересеченной местности со стрельбой на нескольких огневых рубежах.

К разновидностям биатлона относят и ряд производных от него видов состязаний, являющихся чаще всего подготовительными формами тренировок такие, как кроссовый бег, передвижение на лыжероллерах и роликовых коньках, маунтинбайк. По некоторым дисциплинам уже проводятся летние этапы Кубка Мира, Европы и чемпионаты мира под эгидой IBU, хотя они еще не имеют такой популярности, как зимний биатлон.

Благодаря сочетанию двух видов спорта в одном, в биатлоне на спортивный результат оказывают влияние три фактора: время преодоления дистанции; время преодоления огневого рубежа; качество стрельбы. Два последних не разрыв но связанных со стрелковой подготовкой. Пожалуй, на одно из первых мест подготовки биатлониста выходит требование к качеству стрельбы. Фактически современный биатлон не допускает неточной стрельбы. При одинаковой функциональной подготовке двух-трех десятков спортсменов, очень часто только один промах разделяет победителя и спортсмена, занявшего место во втором десятке, что объясняет интерес к этой сфере деятельности и актуальность данного вопроса. Спортсмену-биатлонисту требуется умение психологически быстро переключиться в течении нескольких секунд с одного вида деятельности на другой, причем принципиально отличающегося от предыдущего. Ну и дополняют все это специфические условия стрельбы на огневом рубеже и экипировка спортсменов.

В виде спорта биатлон проводятся следующие виды соревнований утверждённые для мероприятий М.С.Б.

- индивидуальная гонка
- спринтерская гонка
- гонка преследования
- эстафетная гонка
- гонка с массового старта
- смешанная эстафета
- супер-спринтерская гонка, включая супер-спринтерскую квалификацию
- командная гонка
- марафонская гонка

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
--	---	----	---

2.2 Объем программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18
Общее количество часов в год	312	468	728	936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Основные виды подготовки на тренировочном этапе могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно - массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по

планам Организации - это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток), (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14
-----	---	--	----

Таблица 4

№	2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно--тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Тренировочный этап является важным периодом предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-биатлонистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий

период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования проводятся согласно единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий а так же правилам вида спорта биатлон (04000056111Я)» (утв. приказом Минспорта России от 29.03.2022 N 265);

Соревнования в биатлоне – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в биатлоне по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	6	9
Отборочные	-	-	4	5
Основные	-	-	2	3

Соревнования по биатлону проводятся на лыжном стадионе, где размещено стрельбище и лыжные трассы, привязанные к нему.

В настоящее время в календарь международных соревнований данного вида спорта включены следующие дисциплины:

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

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

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

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

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

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

- **Одиночная смешанная эстафета (Сингл-микст).** Дисциплина аналогичная смешанной эстафете, только участниками являются одна женщина и один мужчина. Первый этап начинает женщина, которая после прохождения второго огневого рубежа передает эстафету партнеру. Биатлонист также, завершив второй огневой рубеж должен снова передать эстафету биатлонистке. Участник каждого этапа эстафеты должен в общей сложности пройти по четыре огневых рубежа, причем биатлонист после последней стрельбы из положения стоя, должен преодолеть финишный круг. Штрафной круг в данной дисциплине составляет 75 м.

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

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

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

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

* оптимальное соотношение учебно-тренировочного процесса, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

* рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

* строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

* одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Годовой учебно-тренировочный план – это основной документ, в котором распределены астрономические часы работы по этапам и годам спортивной подготовки в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Цифры учебно-тренировочного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в астрономических часах.

Учебно-тренировочный план составлен на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		до года	свыше года		до двух лет		свыше двух лет		
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	10	10	16	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		24	24	24	20	20	20	20	20
1.	Общая физическая подготовка (%)	61	58	58	40	40	34	34	34
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18	25	25	28	28	30	30	30
3.	Спортивные соревнования (%)	1	1	1	2	2	10	10	10
4.	Техническая подготовка (%)	15	10	10	16	16	10	10	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1	1	2	2	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1	1	2	2	2

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	1	2	2	2	2	2
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		до года	свыше года		до двух лет		свыше двух лет		
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	10	10	16	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		24	24	24	20	20	20	20	20
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	143	181	181	218	218	299	299	299
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	42	78	78	156	156	266	266	266
3.	Спортивные соревнования (ч.)	4	7	7	18	18	84	84	84
4.	Техническая подготовка (изучение и совершенствование техники и тактики) (ч.)	35	33	33	93	93	99	99	99
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.), из них:	4	6	6	18	18	25	25	25
	Теоретическая подготовка (ч.)	3	5	5	14	14	15	15	15
	Тактическая подготовка (ч.)	0,5	0,5	0,5	2	2	5	5	5
	Психологическая подготовка (ч.)	0,5	0,5	0,5	2	2	5	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	-	6	6	26	26	26
7.	Медицинские, медико-	6	7	7	11	11	33	33	33

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.), из них:								
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)		2	2	3	3	3	3	3
	Восстановительные мероприятия (ч.)		2	2	4	4	25	25	25
	Тестирование и контроль (ч.)	6	3	3	4	4	5	5	5
Общее количество часов в год:		234	312	312	520	520	810	810	810

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы по виду спорта «биатлон»

Таблица 7

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

		- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

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

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

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

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

метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Использование методических пособий РУСАДА
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	Проверка лекарственных препаратов знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	Антидопинговая викторина: «Играй честно»	Апрель	Приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	Онлайн обучение на сайт РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет.

			Обучающие 7-12 лет проходят курс «Ценности чистого спорта»; обучающие с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятия, посвященных антидопинговой деятельности
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Использование методических пособий РУСАДА
	Онлайн обучение на сайт РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающие 7-12 лет проходят курс «Ценности чистого спорта»; обучающие с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	Антидопинговая викторина: «Играй честно»	Апрель	Приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятия, посвященных антидопинговой деятельности
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

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

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

План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила соревнований по лыжным гонкам», «Терминология в лыжных гонках»	сентябрь-август	использование методических пособий, памятки (буклеты) и наглядный материал
	Проведение упражнений по построению и перестроению группы	сентябрь-август	обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы и семинары, теоретические занятия: «Обязанности и права участников соревнований»; «Общие обязанности судей»; «Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров»;	сентябрь-август	использование, методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила соревнований по лыжным гонкам», наглядный материал и видео-установок (для просмотра гонок)

	«Составление Положения о соревнованиях»		
	Проведение разминки (ОФП, СФП), разминки перед соревнованием	сентябрь-август	обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
	Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки)	сентябрь-август	использование методической литературы, методических пособий, интернет - ресурсы
	Судейство соревнований внутришкольного уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	выполнение обязанностей контролера, секретаря соревнований

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся биатлоном, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	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
	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)	1 раз в 12 месяцев
	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

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена и пищевых веществ и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки).

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак - 5% обед - 35%

Зарядка полдник - 5%

Второй завтрак - 25 вечерняя тренировка Дневная тренировка ужин - 30%

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3-2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33*С, души ниже 20*С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и

применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37 - 38,8°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60г хвойно-солевого экстракта на 150л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошеет успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне при температуре 70-80°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка и соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100% С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче по отношению к предыдущему. После сауны спортсмену нужно отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как следует быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C)

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно- мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основным прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1.помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26°C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду

2.перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3.руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4.спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5.темп проведения приемов массажа - равномерный;

6.растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7. после массажа необходим отдых 1-2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющимися нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. фармакологические препараты применяют только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2. необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3. продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4. при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5. недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются витаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит», «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобамид» (кофермент витамина В-12) и некоторые другие.

Определенное внимание на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzea), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

3 Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

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

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.

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.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно–переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы для девушек

Таблица 11

№п/п	Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)					Баллы
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1	Бег 60м, сек	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	5
		9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	4
		9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	3
		9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	2
		9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	1
2	Прыжок в длину с места, см	176	184	192	200	208	5
		172	180	188	196	204	4
		168	176	184	192	200	3
		164	172	180	188	196	2
		160	168	176	184	192	1
3	Бег 100м, с	15,9	15,7	15,5	15,3	15,0	5
		16,1	15,9	15,7	15,5	15,3	4
		16,3	16,1	15,9	15,7	15,5	3
		16,5	16,3	16,1	15,9	15,7	2
		16,7	16,5	16,3	16,1	15,9	1
4		8	8	9	9	10	5

	Подтягивание из виса на высокой перекладине	7	7	8	8	9	4
		6	6	7	7	8	3
		5	5	6	6	7	2
		4	4	5	5	6	1
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз	34	35	36	36	37	5
		33	34	35	35	36	4
		32	33	34	34	35	3
		31	32	33	33	34	2
		30	31	32	32	33	1
2. Нормативы специальной физической подготовки							
6	Бег на 1000 м по пересеченной местности	4.12	4.03	3.50	3.48	3.45	5
		4.14	4.05	3.55	3.50	3.48	4
		4.16	4.08	4.00	3.55	3.50	3
		4.18	4.10	4.05	4.00	3.55	2
		4.20	4.15	4.10	4.05	4.00	1
7	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	23.00	20.30	18.00	18.00	17.00	5
		23.30	21.00	18.30	18.30	17.20	4
		24.00	21.30	19.00	19.00	17.40	3
		24.30	22.00	19.30	19.30	18.00	2
		25.00	22.30	20.00	20.00	18.30	1
3. Уровень спортивной квалификации							
8	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
9	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Нормативы для юношей

Таблица 12

№п/п	Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)					Баллы
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1	Бег 60м, сек	8,6	8,5	8,5	8,4	8,3	5
		8,7	8,6	8,6	8,5	8,4	4
		8,8	8,7	8,7	8,6	8,5	3
		8,9	8,8	8,8	8,7	8,6	2
		9,0	8,9	8,9	8,8	8,7	1
2	Прыжок в длину с места, см	190	205	220	235	245	5
		185	200	215	230	240	4
		180	195	210	225	325	3
		175	190	205	220	230	2
		170	185	200	215	225	1
3	Бег 100м, с	14,9	14,5	14,1	13,4	12,8	5
		15,0	14,6	14,2	13,6	12,0	4
		15,1	14,7	14,3	13,8	13,2	3
		15,2	14,8	14,4	14,0	13,4	2
		15,3	14,9	14,5	14,1	13,6	1

4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	11	13	15	18	20	5
		10	11	13	17	18	4
		9	10	12	16	17	3
		8	9	11	15	16	2
		7	8	10	13	15	1
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз	29	30	31	32	33	5
		28	29	30	31	32	4
		27	28	29	30	31	3
		26	27	28	29	30	2
		25	26	27	28	29	1
2. Нормативы специальной физической подготовки							
6	Бег на 1000 м по пересеченной местности	3.45	3.40	3.37	3.33	3.30	5
		3.48	3.42	3.40	3.35	3.33	4
		3.50	3.45	3.42	3.37	3.35	3
		3.55	3.48	3.45	3.40	3.37	2
		4.00	3.50	3.50	3.45	3.40	1
7	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	21.15	20.30	18.00	16.30	15.40	5
		21.30	20.00	18.30	17.00	16.00	4
		21.45	21.15	19.00	17.30	16.20	3
		22.00	21.30	19.30	18.00	17.00	2
		22.20	21.45	20.00	18.30	18.00	1
3. Уровень спортивной квалификации							
8	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
9	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Нормативы для девушек

Таблица 13

№п/п Контрольные нормативы		Нормы	Баллы
1. Нормативы общей физической подготовки			
1	Бег 100 м, с	14,7	5
		15,0	4
		15,3	3
		15,5	2
		15,7	1
2	Бег 2000 м. мин.	7.55	5
		8.07	4
		8.15	3
		8.22	2
		8.35	1
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	5
		9	4

		8	3
		7	2
		6	1
4	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	23	5
		21	4
		19	3
		17	2
		15	1
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	210	5
		205	4
		200	3
		195	2
		190	1
2. Нормативы специальной физической подготовки			
7	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	15.00	5
		15.40	4
		16.20	3
		16.50	2
		17.10	1
3. Уровень спортивной квалификации			
8	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «Кандидат в мастера спорта»	

Нормативы для юношей

Таблица 14

№п/п Контрольные нормативы		Нормы	Баллы
1. Нормативы общей физической подготовки			
1	Бег 100 м, с	12,3	5
		12,5	4
		12,7	3
		13,0	2
		13,4	1
2	Бег 3000 м. мин.	9.40	5
		10.00	4
		10.20	3
		10.40	2
		11.00	1
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	20	5
		18	4
		16	3
		15	2
		14	1
4	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	45	5
		40	4
		35	3

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	30	2
		25	1
		240	5
		237	4
		235	3
		233	2
		230	1
7	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	27.30	5
		28.00	4
		29.00	3
		30.00	2
		31.00	1
3. Уровень спортивной квалификации			
8	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «Кандидат в мастера спорта»	

4 Рабочая программа по виду спорта «Биатлон»

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на обучающегося и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Основные виды спортивной подготовки:

- * общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (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 виде спорта «лыжные гонки».

- * техническая подготовка – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

- * тактическая подготовка – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

- * теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями, которые необходимо использовать 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 учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы:

1. Обще-подготовительные;
2. Специально-подготовительные;
3. Соревновательные.

К обще-подготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду спорта.

Они занимают центральное место в системе тренировок лыжников-гонщиков и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те, или иные системы организма.

Решают задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перекокс тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательных, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена – это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях учебно-тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом – это упражнения глобального воздействия

Соревновательные упражнения – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки.

При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Рекомендуется учитывать следующие методические принципы:

* *Направленность на максимально возможные достижения.* Этот принцип реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

* *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

* *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния.

* *Единство общей и специальной физической подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

* *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится, как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно- тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно- тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

* *Возрастание нагрузок.* Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки.

• *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении техники и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной 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 пересечённой 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 в соответствии с этапами подготовки подразделяется на обучение технике передвижения на лыжах, закрепление и совершенствование структуры движений, достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов.

На этапе 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 «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Изучение мер безопасности. Обучение изготовке. 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.

На учебно-тренировочном этапе (начальной спортивной специализации): 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 перезарядки 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 у спортсменов должно быть сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий.

Изготовка. Существуют три способа изготровки: на балансе, силовой и силовых включений (пассивный, активный, активно-пассивный). При невысокой технике управления своими мышечными усилиями активный способ изготровки 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 изготровки 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 изготровки 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. Выборание холостого хода.
3. Поджатие рабочего хода на 80%-90%

4. Завершение дожатия 10-20%

5. Сохранение внимания после выстрела (2-3с.)

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.

4.2 Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/45	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/45	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 с портом	30/45	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	30/45	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

6 Условия реализации рабочей программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Таблица 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврик для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	10
14.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишень бумажная 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)	штук	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	комплект	5
36.	Стол для подготовки лыж	штук	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
41.	Термометр наружный для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
42.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
43.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
44.	Шкурка шлифовальная	штук	20
45.	Щетка для обработки лыж	штук	40
46.	Электромегафон	комплект	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				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 газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	1	3
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Палка для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1

9.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1
10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5

6.2 Кадровые условия реализации Программы по виду спорта «биатлон»

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н 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.

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

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

наличие лыжно-биатлонных трасс – лыжная база «Биатлонный центр им. А. И. Тиханова», наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему; наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы; наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

наличие лыже-роллерных трасс; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие комнаты хранения спортивного инвентаря; наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря; наличие раздевалок, душевых;

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

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Минспорта России от 22.11.2022 №1046 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 № 71654)
2. Стрелковая подготовка биатлониста Р.А. Зубрилов Киев 2010г.
3. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне Р. А. Зубрилов Москва 2013г.
4. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. Роб Спимейкер, Рей Браунинг Издательство Тулома 2008г.
5. Лыжный спорт. П.Шликенридер и К.Эльберн Тулома 2008г. Перевод с немецкого Н.Бурмистровой.
6. Совершенствование подготовки квалифицированных спортсменов в лыжных гонках и биатлоне Л.Н. Корчевой, И.В. Гущина
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
11. современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
13. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
14. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
16. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
18. Биатлон (программа) Издательство «Советский спорт» Москва 2005г.
19. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
20. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
21. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.