

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Верхнеднепровская спортивная школа**

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 13.04.2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«БИАТЛОН»**

Программа разработана на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» Приказа Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1046;
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утверждённой приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года №1312.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчик программы:
тренер-преподаватель по
биатлону А.В. Зеленский

пгт. Верхнеднепровский
2023 г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Верхнеднепровская спортивная школа»**

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 13.04.2023

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
Верхнеднепровская СШ

14.04.2023 Е.В.Шевелюхина

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«БИАТЛОН»**

Программа разработана на основании:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» Приказа Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1046;
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утверждённой приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года №1312.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчик программы:
тренер-преподаватель по
биатлону А.В. Зеленский

пгт. Верхнеднепровский
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительного образования программы спортивной подготовки	9
	2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	9
	2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
	2.3. Виды (формы) обучения	11
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план	18
	2.5. Календарный план воспитательной работы	20
	2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	22
	2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	27
	2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
III.	Система контроля	32
	Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки	33
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	
	4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	35
	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54
V.	Условия реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки	56
VI.	6.1. Материально-технические условия реализации программ спортивной подготовки.	56
	6.2. Кадровые условия реализации Программы	70
	6.3. Перечень информационных ресурсов обеспечения Программы.	71

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке к биатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1046 ¹ (далее – ФССП).

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

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

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- 1.Изучение истории и терминологии биатлона;
- 2.Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- 3.Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

- 1.Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- 2.Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
- 3.Развитие личностных качеств – дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 2.Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
- 3.Формирования адекватного поведения в различных социальных ситуациях

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование

личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.2. Характеристика вида спорта:

Биатлон – зимнее двоеборье, сочетающее лыжную гонку и стрельбу по мишеням из винтовки в положении стоя и лежа. Первый чемпионат мира по биатлону состоялся в 1958 году, спустя два года биатлон был включен в олимпийскую программу.

Биатлон – один из зимних олимпийских видов спорта, сочетающий в себе передвижение на гоночных лыжах и стрельбу из малокалиберной или пневматической винтовки.

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

На официальных российских и международных спортивных соревнованиях спортсмены делятся на три возрастные группы:

Мужчины и женщины.

Юниоры и юниорки (20-22 года). Юноши и девушки (16-19 лет).

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

Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
гонка 4 км или 5 км	040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4,8 км или 6 км	040	002	3	8	1	1	Ю
гонка 7,5 км	040	003	3	8	1	1	Д
гонка 10 км	040	004	3	8	1	1	Н
гонка 12,5 км	040	005	3	8	1	1	Н
гонка 15 км	040	006	3	6	1	1	Э
гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Ж
гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
командная гонка 4,5 км	040	010	3	8	1	1	Д
командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	А
масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д
масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д
масстарт - большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д
патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М
гонка преследования 3,0 км или 4 км	040	024	3	8	1	1	Д
гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	025	3	8	1	1	Ю

гонка преследования 6 км	040	026	3	8	1	1	Д
гонка преследования 7,5 км	040	027	3	8	1	1	Н
гонка преследования 10 км	040	028	3	6	1	1	С
гонка преследования 12,5 км	040	029	3	6	1	1	А
спринт 3 км	040	030	3	8	1	1	Д
спринт 3,6 км	040	031	3	8	1	1	Н
спринт 4,5 км	040	032	3	8	1	1	Н
спринт 6 км	040	033	3	8	1	1	Н
спринт 7,5 км	040	034	3	6	1	1	С
спринт 10 км	040	035	3	6	1	1	А
суперперсьют 6 км	040	036	3	8	1	1	Б
суперперсьют 7,5 км	040	037	3	8	1	1	А
суперспринт 5 км	040	038	3	8	1	1	Я
эстафета (3 человека х 3 км)	040	039	3	8	1	1	Д
эстафета (3 человека х 3,6 км)	040	040	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека х 4,5 км)	040	041	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека х 6 км)	040	042	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека х 7,5 км)	040	043	3	8	1	1	Ю
эстафета (4 человека х 6 км)	040	044	3	6	1	1	Ж
эстафета (4 человека х 7,5 км)	040	045	3	6	1	1	А
эстафета - смешанная (1 ж х 4,8 км + 1 м х 6,0 км)	040	121	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (1 ж х 6,0 км + 1 м х 7,5 км)	040	120	3	8	1	1	Я
эстафета - смешанная (1 ж х 4 км + 1 м х 5 км)	040	046	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж х 3,6 км + 2 м х 4,5 км)	040	127	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)	040	047	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км)	040	048	3	6	1	1	Я
кросс - гонка 3,2 км	040	049	1	8	1	1	Д
кросс - гонка 4 км	040	050	1	8	1	1	Н
кросс - гонка 4,8 км	040	051	1	8	1	1	Ю
кросс - гонка 5 км	040	052	1	8	1	1	Д
кросс - гонка 6 км	040	053	1	8	1	1	Ю
кросс-гонка 7,5 км	040	054	1	8	1	1	Б

кросс - гонка 10 км	040	055	1	8	1	1	А
кросс - масстарт 2,8 км	040	124	1	8	1	1	Д
кросс - масстарт 3,2 км	040	056	1	8	1	1	Д
кросс - масстарт 3,5 км	040	057	1	8	1	1	Н
кросс - масстарт 4 км	040	058	1	8	1	1	Н
кросс - масстарт 5 км	040	059	1	8	1	1	Ю
кросс - масстарт 6 км	040	060	1	8	1	1	Б
кросс - масстарт 7,5 км	040	061	1	8	1	1	А
кросс - гонка преследования 2,8 км	040	123	1	8	1	1	Д
кросс - гонка преследования 3,2 км	040	062	1	8	1	1	Д
кросс - гонка преследования 3,5 км	040	063	1	8	1	1	Н
кросс - гонка преследования 4 км	040	064	1	8	1	1	Н
кросс - гонка преследования 5км	040	065	1	8	1	1	Ю
кросс - гонка преследования 6 км	040	066	1	8	1	1	Б
кросс - гонка преследования 7,5 км	040	067	1	8	1	1	А
кросс - спринт 2,1 км	040	068	1	8	1	1	Д
кросс - спринт 2,4 км	040	069	1	8	1	1	Н
кросс - спринт 3 км	040	070	1	8	1	1	Н
кросс - спринт 4 км	040	071	1	8	1	1	Ю
кросс - спринт 4,5 км	040	072	1	8	1	1	Б
кросс - спринт 6 км	040	073	1	8	1	1	А
кросс - эстафета (3 человека x 2,1 км)	040	074	1	8	1	1	Д
кросс - эстафета (3 человека x 3 км)	040	075	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета (3 человека x 4 км)	040	076	1	8	1	1	Ю
кросс - эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	077	1	8	1	1	Д
кросс - эстафета (4 человека x 4,5 км)	040	078	1	8	1	1	Ж
кросс - эстафета (4 человека x 6 км)	040	079	1	8	1	1	А
кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 2,1 км + 2 м x 2,8 км)	040	080	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2 м x 4 км)	040	081	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040	082	1	8	1	1	Я
роллеры - гонка 4 км или 5 км	040	083	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка 4,8 км или 6 км	040	084	1	8	1	1	Ю

роллеры - гонка 7,5 км	040	085	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка 10 км	040	086	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка 12,5 км	040	087	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка 15 км	040	088	1	8	1	1	Э
роллеры - гонка 20 км	040	089	1	8	1	1	М
роллеры - масстарт 3 км или 4 км	040	090	1	8	1	1	Д
роллеры - масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	091	1	8	1	1	Ю
роллеры - масстарт 6 км	040	092	1	8	1	1	Д
роллеры - масстарт 7,5 км	040	093	1	8	1	1	Н
роллеры - масстарт 10 км	040	094	1	8	1	1	Н
роллеры - масстарт 12,5 км	040	095	1	8	1	1	Э
роллеры - масстарт 15 км	040	096	1	8	1	1	М
роллеры - гонка преследования 3 км или 4 км	040	097	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	098	1	8	1	1	Ю
роллеры - гонка преследования 6 км	040	099	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка преследования 7,5 км	040	100	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка преследования 10 км	040	101	1	8	1	1	С
роллеры - гонка преследования 12,5 км	040	102	1	8	1	1	А
роллеры - спринт 3 км	040	103	1	8	1	1	Д
роллеры - спринт 3,6 км	040	104	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 4,5 км	040	105	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 6 км	040	106	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 7,5 км	040	107	1	8	1	1	С
роллеры - спринт 10 км	040	108	1	8	1	1	А
роллеры - суперспринт 5 км	040	128	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета (3 человека x 3 км)	040	109	1	8	1	1	Д
роллеры - эстафета (3 человека x 3,6 км)	040	110	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	111	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 6 км)	040	112	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 7,5 км)	040	113	1	8	1	1	Ю
роллеры - эстафета (4 человека x 6 км)	040	114	1	8	1	1	Ж
роллеры - эстафета (4 человека x 7,5 км)	040	115	1	8	1	1	А
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1 мх 5 км)	040	129	3	8	1	1	Н

роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 4,8 км + 1м х 6 км)	040	130	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 6 км + 1м х 7,5 км)	040	131	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 3 км + 2м х 3,6 км)	040	116	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 3,6 км + 2м х 4,5 км)	040	117	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2м х 6 км)	040	118	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 6 км + 2м х 7,5 км)	040	119	1	8	1	1	Я

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «биатлон».

Одна из самых древнейших спортивных дисциплин в биатлоне – это индивидуальная гонка. К концу двадцатого века количество дисциплин возросло до шести. Дистанция мужской индивидуальной гонки составляет 20 км, женской – 15 км. В гонке четыре огневых рубежа, за каждый промах биатлонисту плюсуется штрафная минута. На каждом из рубежей биатлонисту надо произвести 5 выстрелов по 5 мишеням соответственно.

Вторая спортивная дисциплина – спринт. В спринте биатлонисты бегут 10 и 7,5 километров. Два рубежа стрельбы – лежа и стоя по разу. При промахе на огневых рубежах спортсмен должен пробежать штрафной круг длиной 150 метров.

Третья спортивная дисциплина – гонка преследования. Это относительно молодая дисциплина, которая сразу понравилась зрителям. Биатлонисты стартуют с учетом результатов спринта и преодолевают 12,5 и 10 км с четырьмя огневыми рубежами (2 лежа и 2 стоя). За каждый промах – штрафной круг.

В спортивной дисциплине – масс-старт принимает участие всего 30 биатлонистов. В данной спортивной дисциплине спортсмены стартуют одновременно. Дистанция масс-старта у мужчин – 15 км, у женщин – 12,5 км. За каждый промах – штрафной круг. Побеждает тот, кто допустит меньше промахов на 4-х огневых рубежах и первым пересечет финишную линию.

Пятая спортивная дисциплина – эстафета. В гонке принимает участие по 4 человека из каждой страны. Каждый из этих спортсменов пробегает по кругу длиной 7,5 км и проходит 2 огневых рубежа (лежа и стоя). На каждую стрельбу по пяти мишеням спортсмену максимум дается 8 патронов (5 в винтовке и 3 дополнительных). Если спортсмен допускает промахи, ему приходится использовать запасные патроны, заряжать их приходится вручную. Предположим, если спортсмену пришлось использовать все 3 запасных патрона и при этом у него остаются непораженные мишени. В данном случае биатлонист бежит столько дополнительных кругов, сколько промахов он сделал.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году

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

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

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

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

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки, биатлон»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «биатлон»;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трехлет
Количество часов в неделю	6	9	14	16
Общее количество часов в год	312	468	728	832

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

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

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

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении

всего периода подготовки в спортивной школе.

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

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

может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в таблице ниже.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам 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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	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

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

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	6	9
Отборочные	-	-	4	5
Основные	-	-	2	3

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

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

2.3.3. Спортивные соревнования.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До	Свыше	До	Свыше
		года	года	трех лет	трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-67	50-63	43-48	30-37
2.	Специальная физическая подготовка (%)	19-25	21-27	23-29	24-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	13-18	17-22	18-24	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2-4	3-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-4	3-8

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
1.	Физическая подготовка:	146	183	258	323
	Общая Физическая подготовка	110	124	155	148
	Специальная физическая подготовка	36	59	103	175
2.	Стрелковая подготовка	7	24	50	125
3.	Техническая подготовка	20	20	30	90
4.	Тактическая подготовка	3	4	10	16
5.	Психологическая подготовка	3	4	10	16
6.	Теоретическая подготовка	3	4	10	16
7.	Аттестация	6	6	14	24
8.	Соревновательная деятельность	2	6	30	65
9.	Инструкторская практика	7	10	10	14
10.	Судейская практика	7	10	10	14

11.	Восстановительные мероприятия	3	6	30	40
12.	Медицинское обследование	4	4	6	6
Вариативная часть					
13.	Самоподготовка	23	31	52	83-93
14.	Интегральная подготовка	–	–	–	–
Общее количество часов в год		312	468	728	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение

		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);	года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных 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	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

2.6. Планы мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Определения терминов.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал

команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако, если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное 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».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Список запрещенный препаратов
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики в СШ.

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

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

Спортсмены, 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).

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

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственн ый
Группы ТЭ (все периоды)				
1	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение методики проведения на тренировочных занятиях по избранному виду спорта. - Выполнение необходимых требования для присвоения звания инструктора . 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника Самоконтроля тренировочных занятий 	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист

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

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

- введение специальных профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

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

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

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

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

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

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

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

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

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры,

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

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

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

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

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

Общие методические рекомендации.

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

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

Планирование восстановительных мероприятий

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

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

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
<p>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж. 	В течении года	Тренеры, медицинский работник
<ul style="list-style-type: none"> - классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды 		

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «биатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.3.	Бег на 100 м	с	не более	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
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»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

1 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

Практика. Практическая работа «Лыжная мастерская».

1.3 Биатлон в России и мире.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. О системе всероссийских и международных соревнований.

Практика. Викторина.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический поход «Золотая осень».

2.2 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.3 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.4 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

3.5 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. *Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1 Техника одновременно бесшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода.

4.2 Техника попеременно двухшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники двухшажного хода.

Практика: Отработка техники двухшажного хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно духшажного конькового хода. Техника преодоления спуска.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления спуска.

Практика: Отработка техники преодоления спуска.

4.4 Техника преодоления подъема.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления подъема.

Практика: Отработка техники преодоления подъема.

5. Стрелковая подготовка.

5.1. Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.

5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1 Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам. Новогодняя гонка по биатлону среди обучающихся. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

6.2 Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки. *Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

2 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

Практика. Практическая работа «Лыжная мастерская».

1.3 Значение физической культуры и спорта, в частности биатлона, как средства укрепления здоровья.

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика. Тестирование.

1.4 Техники лыжных ходов.

Теория: Основы техник лыжных ходов.

Практика. Выполнение техник лыжных ходов.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический поход «Золотая осень».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах)

направленных на развитие выносливости.

3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

3.5 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1 Техника одновременно бесшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода.

4.2 Техника попеременно двухшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники двухшажного хода.

Практика: Отработка техники двухшажного хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода.

4.4 Техника преодоления спуска.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления спуска.

Практика: Отработка техники преодоления спуска.

4.5 Техника преодоления подъема.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления подъема.

Практика: Отработка техники преодоления подъема.

5. Стрелковая подготовка.

5.1. Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа.

Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1 Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 Соревнования различного уровня.

Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.3 Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки. *Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Сдача контрольно-переводных нормативов.

3 год обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.1 Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Теория. Основы личной гигиены юного биатлониста. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся биатлоном.

Практика. Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

1.2 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

Практика. Тестирование.

1.3 Изучение правил соревнований по биатлону.

Теория: Правила соревнований по биатлону.

Практика. Тестирование.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический поход «Золотая осень».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

3.4 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1 Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

4.2 Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Теория: Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

4.4 Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Теория: Особенности выполнения техники одновременно двухшажного

конькового хода(равнинный).

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

5. Стрелковая подготовка.

5.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

5.6 Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1 Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 Соревнования различного уровня.

Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.3 Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической

подготовки.

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

4 год обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Теория. Основы личной гигиены юного биатлониста. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся биатлоном.

Практика. Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

1.3 Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.

Теория: Свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов на структуру и свойства снежного покрова. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и

метеорологических условий.

Практика. Практическая работа «Лыжная мастерская».

1.4 Изучение правил соревнований по биатлону.

Теория: Правила соревнований по биатлону.

Практика. Тестирование.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие

выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

3.5 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1 Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по

биатлону.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

4.2 Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Теория: Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

4.4 Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Теория: Особенности выполнения техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

5. Стрелковая подготовка.

5.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

5.6 Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1 Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 Соревнования различного уровня.

Новогодняя гонка по биатлону среди обучающихся.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.3 Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

5 год обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Влияние допинга на организм юного спортсмена.

Теория. Допинг и его виды. Допинговые средства и их основные группы. Разрешенные лекарственные средства. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. *Практика.* Тестирование.

1.3 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки биатлонистов.

Теория: Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Основное физиологические положения тренировки биатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по биатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Практика. Практическая работа «Восстановление организма после интенсивных физических нагрузок»

1.4 Изучение правил соревнований по биатлону.

Теория: Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Практика. Определение основных показателей здоровья. Дневник спортсмена.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах)

направленных на развитие координационных способностей.

3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

3.4 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами

Технико-тактическая подготовка.

3.5 Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастерами спорта по биатлону.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

3.6 Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

3.7 Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Теория: Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

3.8 Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Теория: Особенности выполнения техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

4. Стрелковая подготовка.

4.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа.

Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

4.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

4.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

4.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

4.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

5. Контрольные испытания, соревнования.

5.1 Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

5.2 Соревнования различного уровня.

Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

5.3 Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

5.4 Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тематический план

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	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. 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 «биатлон» 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».

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:

- составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью

тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд";

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «биатлон».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие лыжно-биатлонных трасс;
- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие лыже-роллерных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6X2 м)	штук	4

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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.	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 5,6мм	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 лыжный «СН 9» для различной температуры)	штук	10
26.	Парафин лыжный «LF» (для различной температуры)	штук	10
27.	Парафин лыжный «HF» (для различной температуры)	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 кней	штук	5
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	4

37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковые металлические установки 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.	Эмульсии лыжные (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12
50.	Чехол для лыж	штук	16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивно го мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «биатлон»											
1.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на занимающегося	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 занимающегося	-	-	1	3	1	5	1	5
3.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Палка для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Патроны для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на занимающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
9.	Пульки для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на занимающегося	6000	1	8000	1	1000	1	1000	1
10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
11.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица №1

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

Таблица № 2

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

18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
20.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. Примерный перечень информационного обеспечения.

Основная литература

1. Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учеб.-метод. пособие по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 / Д. Е. Баянкина; Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2019. - URL: <https://e.lanbook.com/book/> (дата обращения: 17.05.2021). - Текст: электронный.
2. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. - [Электронный ресурс]. - http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm.
3. Дунаев К. С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, А. С. Солнцева; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2017. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.
4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М.: СПОРТ, 2019. - 464 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2016 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-9500185-8-9.

Дополнительная литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - «Физ. культура» / авт.: Н. Г. Безмельницын, В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва ; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2014. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием вышло в 2015 году. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 06.05.2020). - ISBN 2227-8397. - Текст: электронный.
3. Гибадуллин И.Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов: монография. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2009. – 108 с.
4. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.

5. Дунаев К. С. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном / К. С. Дунаев, Ю. Н. Сивкова, С. В. Левин // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2016. - Вып. 9 (139). - С. 42-45. - ISBN 1994-4683.
6. Загурский Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учеб. пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.
7. Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техникострельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Сов. спорт, 2013. - 352 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0693-6.
8. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с. - ISBN 978-5-906839-83-1.
9. Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В.Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учеб. пособие в 5-и ч. – Тюмень: Изд-во
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для для тренеров высш. квалиф. и студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015. - 680 с. - ISBN 978-966-8708-88-6.
11. Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2018. - 278 с. - (Б-чка тренера). - ISBN 978-5-9500180-3-9.
12. Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / авт.-сост.: Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. - 110 с. - ISBN 978-5-919-301-57-8
13. Реуцкая Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учеб. пособие / Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 104 с.
14. Реуцкая Е. А. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: метод. рекомендации / Е. А. Реуцкая, Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ин-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - ISBN 978-5-91930-113-4. - Текст: электронный.
15. Романова Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне: учеб. пособие / Я. С. Романова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 84 с. - ISBN 978-5-91930-181-3.

16. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0458-1.
17. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (промежуточный, этап 1) отчет о науч.-исследоват. работе / руководитель темы Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. - Омск, 2018. - 404 с.
18. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования / под ред. Т. Ю. Торочковой. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272с. - (Проф. образование). - ISBN 978-5-4468-2138-9.
19. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т. С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018. - 288 с. - ISBN 978-5-9500180-5-3.
20. Чубанов Е. В. Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в лыжных гонках: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, С. А. Пяткина; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (НФБР) [электронный ресурс] <https://biathlonrus.com>. (дата обращения: 17.12.2021).
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
3. Официальный интернет-сайт международного союза биатлонистов (IBU) <https://www.biathlonworld.com/ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>(дата обращения: 17.11.2021).
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).