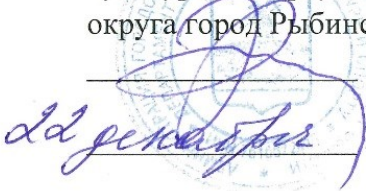


Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №4

СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента по физической
культуре и спорту Администрации городского
округа город Рыбинск Ярославской области

О.Б. Кондратенко

 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШОР №4

И.А. Тарусова

 2025 г.



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

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России
от 26 сентября 2025 г. № 784

«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта «Биатлон»

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 2-7 лет

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчик программы:
старший инструктор-методист
Баранова О.Г.

г. Рыбинск
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I.	Общие положения	3
	Характеристика дополнительного образования программы	7
II.	спортивной подготовки	
	2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	7
	2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
	2.3. Виды (формы) обучения	10
	2.4. Учебно-тренировочные мероприятия, годовой учебно-тренировочный план	11 15
	2.5. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	19
	2.6. Планы инструкторской и судейской практики.	24
	2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III.	Система контроля	30
	3.1. Требования к результатам освоения ДОП СП	30
	3.2. Оценка результатов освоения ДОП СП	32
	3.3. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки	33
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	38
	4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	38
	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	59
V.	Условия реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки	61
VI.	6.1. Материально-технические условия реализации программ спортивной подготовки.	61
	6.2. Кадровые условия реализации Программы	69
	6.3. Перечень информационных ресурсов обеспечения Программы.	70
	Приложения к программе	73

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 26.09.2025 № 784 (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

1.2. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

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 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.

1.3. Характеристика вида спорта:

Биатлон – вид спорта, сочетающий лыжную гонку и другие формы

передвижения со стрельбой из спортивной малокалиберной винтовки или спортивной пневматической винтовки.

Среди разновидностей биатлона выделяют передвижение на лыжероллерах и стрельба, бег по пресеченной местности и стрельба.

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

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

Спортсмены делятся на возрастные группы:

- Мужчины и женщины.
- Юниоры и юниорки (19-20 года).
- Юноши и девушки (17-18, 15-16, 13-14 лет).
- Мальчики, девочки (11-12 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.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон»

✓ Мужчины:

1. гонка 40 км;
2. гонка 20 км;
3. спринт 10 км;
4. гонка преследования 12,5 км;
5. эстафета (4 человека x 7,5 км);
6. масстарт 15 км;
7. масстарт – большой 15 км;
8. суперспринт 7,5 км;
9. суперперсьют 7,5 км;
10. командная гонка 10 км;
11. патрульная гонка 25 км;

✓ Женщины:

1. гонка 30 км;
2. гонка 15 км;
3. спринт 7,5 км;
4. гонка преследования 10 км;
5. эстафета (4 человека x 6 км);
6. масстарт – большой 12 км
7. масстарт 12,5 км;
8. суперспринт 7,5 км;
9. суперперсьют 6 км;
10. командная гонка 7,5 км;

11. патрульная гонка 20 км;

✓ **Мужчины, женщины:**

1. эстафета – смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 6 км);
2. эстафета – смешанная (1 ж х 6,0 км + 1 м х 7,5 км);

✓ **Юниоры (19 – 20 лет):**

1. гонка 15 км;
2. спринт 10 км;
3. гонка преследования 12,5 км;
4. эстафета (4 человека х 7,5 км);
5. масстарт – большой 12 км;
6. масстарт 12,5 км;
7. суперспринт 7,5 км;
8. суперперсьют 7,5 км;
9. командная гонка 10 км.
10. патрульная гонка 20 км;

✓ **Юниорки (19 – 20 лет):**

1. гонка 12,5 км;
2. спринт 7,5 км;
3. гонка преследования 10 км;
4. эстафета (3 человека х 6 км);
5. масстарт – большой 9 км;
6. масстарт 10 км;
7. суперспринт 7,5 км;
8. суперперсьют 6 км;
9. командная гонка 7,5 км;
10. патрульная гонка 15 км;

✓ **Юниоры, юниорки (19 – 20 лет):**

1. эстафета – смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 6 км);
2. эстафета – смешанная (1 ж х 6,0 км + 1 м х 7,5 км);

✓ **Юноши (17 – 18 лет):**

1. гонка 12,5 км;
2. спринт 7,5 км;
3. гонка преследования 10 км;
4. эстафета (3 человека х 6 км);
5. масстарт 10 км;
6. масстарт – большой 12 км;
7. командная гонка 7,5 км.
8. суперспринт 5 км;

✓ **Девушки (17 – 18 лет):**

1. гонка 10 км;
2. спринт 6 км;
3. гонка преследования 7,5 км;
4. эстафета (3 человека х 4,5 км);
5. масстарт 7,5 км;

6. масстарт – большой 9 км;
7. командная гонка 6 км;
8. суперспринт 5 км;

✓ Юноши, девушки (17 – 18 лет):

1. эстафета – смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 4,5 км);
2. эстафета – смешанная (1 ж х 4,8 км + 1 м х 6,0 км).

✓ Юноши (15 – 16 лет):

1. гонка 10 км;
2. спринт 6 км;
3. гонка преследования 7,5 км;
4. эстафета (3 человека х 6 км);
5. масстарт 7,5 км;
6. командная гонка 6 км;
7. суперспринт 5 км;
8. масстарт – большой 12 км;

✓ Девушки (15 – 16 лет):

1. гонка 7,5 км;
2. спринт 4,5 км;
3. гонка преследования 6 км;
4. эстафета (3 человека х 4,5 км);
5. масстарт 6 км;
6. командная гонка 4,5 км;
7. суперспринт 5 км;
8. масстарт – большой 9 км;

✓ Юноши, девушки (15 – 16 лет):

1. эстафета – смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 4,5 км);
2. эстафета – смешанная (1 ж х 4,8 км + 1 м х 6 км);

✓ Юноши (13 – 14 лет):

1. гонка 4,5 или 6 км;
2. спринт 4,5 км;
3. гонка преследования 3,6 или 4,8 км;
4. эстафета (3 человека х 4,5 км);
5. суперспринт 5 км;
6. масстарт 3,6 или 4,8 км.

✓ Девушки (13 – 14 лет):

1. гонка 3,6 км или 4,8 км;
2. спринт 3,6 км;
3. гонка преследования 3,0 км или 4 км;
4. эстафета (3 человека х 3,6 км);
5. суперспринт 5 км;
6. масстарт 3 км или 4 км;

✓ Юноши, девушки (13 – 14 лет):

1. эстафета – смешанная (2 ж х 3,6 км + 2 м х 3,6 км);
2. эстафета – смешанная (1 ж х 4 км + 1 м х 5 км);

✓ Мальчики (11 – 12 лет):

1. гонка 4,5 км или 6 км;
2. спринт 3,6 км;
3. гонка преследования 3,6 км или 4,8 км;
4. эстафета (3 человека x 3,6 км);
5. масстарт 3,6 км или 4,8 км;

✓ Девочки (11 – 12 лет):

1. гонка 3,6 км или 4,8 км;
2. спринт 3 км;
3. гонка преследования 3,0 км или 4 км;
4. эстафета (3 человека x 3 км);
5. масстарт 3 км или 4 км;

✓ Мальчики, девочки (11 – 12 лет):

1. эстафета – смешанная (2 ж x 3,6 км + 2 м x 3,6 км);
2. эстафета – смешанная (1 ж x 4 км + 1 м x 5 км).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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.

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».

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорту, в том числе о виде спорта «биатлон»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «биатлон»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «биатлон»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «биатлон».
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специально физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специально физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «биатлон»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех		

				лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). При включении в учебно-тренировочный процесса самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего кол-ва часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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 учебно-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.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в таблице ниже.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

учебно-тренировочные мероприятия		
----------------------------------	--	--

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 комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

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

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

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

2.4.1. 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, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно «Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «биатлон»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

- организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	57-65	51-58	43-47	27-36	22-25	16-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	21-25	23-26	24-29	25-29	25-31
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	7-10	9-14	12-16
4.	Техническая подготовка (%)	14-17	16-21	18-23	20-27	20-26	19-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	5-6
6.	Инструкторская и	-	-	1-2	2-3	3-5	3-5

	судейская практика (%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-4	3-5	5-8	6-9

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка	137-160	156-206	223-284	284-307	252-280	200-295
2.	Специальная физическая подготовка	40-65	67-100	119-139	198-211	298-305	312-363
3.	Стрелковая подготовка	16-26	24-49	45-80	75-89	120-126	114-176
	Техническая подготовка	16-25	25-49	45-81	75-85	120-126	114-171
4.	Тактическая подготовка	-	-	4-7	13-21	30-36	48-54
	Психологическая подготовка	-	-	3-4	4-6	12-14	12-18
	Теоретическая подготовка	-	-	3-4	4-6	8-10	10-14
5.	Соревновательная деятельность	-	3-9	10-15	56-70	94-104	144-199
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-14	16-21	30-42	46-60
7.	Восстановительные мероприятия, медобследование, тестирование, контроль	2-5	6-14	11-28	24-30	50-70	82-104
Вариативная часть							
8.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	83-90	126-135	166-210
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- 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);	
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.	Профилактика распространения идеологии терроризма, экстремизма и идей неонацизма, профилактика алкогольной и наркотической зависимости		
4.1.	Теоретическая подготовка по профилактике и противодействию распространения идеологии терроризма, экстремизма и идей нацизма, а также по профилактике алкогольной и наркотической зависимости:	Доведение до молодого поколения информации об опасности участия в экстремистских организациях. Повышение стремления к здоровому и культурному образу жизни среди молодых людей – проводят беседы по патриотическому воспитанию, организуют летний отдых, временное трудоустройство несовершеннолетних. Развитие в подростковой среде толерантности , повышение социальной	В течение года

		<p>осознанности. Для этого используют способность к сочувствию и сопереживанию, убеждают детей отказаться от стереотипов в межличностном общении.</p> <p>Воспитание в детях уважения к достоинству каждого члена общества.</p> <p>Создание условий, направленных на погашение агрессии и снятие напряжения.</p> <p>Разработка альтернативных направлений для реализации экстремальной идеологии молодого поколения: творческие и спортивные достижения, хобби и клубы разной направленности.</p> <p>Работа с подростками, находящимися в «зоне риска». Профилактические меры по исключению экстремистских проявлений должны быть нацелены на тех, чья жизненная ситуация и принципы дают возможность предположить их попадание в сферу активного проявления экстремизма.</p> <p>Проведение тематических конференций, семинаров, молодёжных акций, которые способствуют объединению подрастающего поколения на общепринятых гражданских позициях по таким темам, как противодействие подростковой преступности, национализму, экстремизму, профилактика наркотической и алкогольной зависимости.</p>	
5.	Развитие творческого мышления		
5.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	<p>В течение года</p>
6.	<p>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>		

2.5. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Определения терминов.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение 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.

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

План-график антидопинговых мероприятий на 2026 год

№ п/п	Наименование мероприятия, тема	Сроки и место проведения	Целевая аудитория (кол-во, этап)	Предполагаемое кол-во участников	Ответственный за проведение мероприятия
1.	Размещение и обновление информационных материалов на сайте, стенде школы и тренерских чатах	В течении года	НП, УТГ, ССМ, ВСМ	1500	Директор Тарусова Н.А.
2.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь (ежегодно)	Спортсмены: НП, УТ, ССМ, ВСМ	Биатлон	Директор Тарусова Н.А.
3.	Семинар «Ценности спорта. Честная игра» на соревнованиях (название старта)	(февраль 2026) ВКС	Спортсмены НП !!Родители	65 чел. Биатлон	Солоненко О.А.-ответственный за антидопинговое обеспечение в ЯО
4.	Этап начальной подготовки:				
	Веселые старты «Честная игра»	Октябрь Место проведения СШ «Переборец»	НП-1 НП-2 НП-3	Биатлон	Тренеры-преподаватели Тарасова А.С., Кочегарова К.А.
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Апрель Место проведения: пр-кт Батова, 34	НП-1 НП-2 НП-3	Биатлон	Директор Тарусова Н.А.
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	Июнь Место проведения: пр-кт Батова, 34	НП УТГ	Биатлон	Директор Тарусова Н.А.
5	ТЭ				
	Семинар для спортсменов «Антидопинговые правила, ответственность за нарушения»	Ноябрь-декабрь пр-кт Батова, 34	Спортсмены ССМ	Биатлон	Директор Тарусова Н.А.
	Семинар для спортсменов «Проверка лекарственных средств»	Декабрь пр-кт Батова, 34	Спортсмены ТЭ ТЭ-1-2г ТЭ- 3-4г	Биатлон	Директор Тарусова Н.А. Тренер-преподаватель: Кочегарова К.А., Силина Г.В.

6.	ССМ и ВСМ				
	Семинар для спортсменов «Проведение процедуры допинг-контроля»	Май пр-кт Батова, 34	Спортсмены ССМ	Биатлон	Тренеры-преподаватель (совместный просмотр видео с сайта РУСАДА о сдаче допинг-контроля)
	Семинар для спортсменов «Запрещенный список, проверка лекарственных средств»	Декабрь пр-кт Батова, 34	Спортсмены ССМ	Биатлон	Тренеры-преподаватели: Кочегарова К.А., Тарасова А.С.
7.	Антидопинговая викторина «Играй честно» на соревнованиях По мере необходимости	Январь-февраль Место проведения Демино	Спортсмены	Биатлон	Солоненко О.А.-ответственный за антидопинговое обеспечение в ЯО
8.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями, вновь поступающими на работу и спортсменами(обучающимися) при зачислении в школу	При приеме на работу (школу)	тренерский состав, спортсмены	Биатлон	Директор Тарусова Н.А.

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики в МАУ ДО СШОР № 4.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-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-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия на группах этапа начальной подготовки и учебно-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	<p>- Освоение методики проведения на тренировочных занятиях по избранному виду спорта.</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.</p>	<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
Группы ССМ, ВСМ				
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватель, инструктор-методист
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

2.7. 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 учебно-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 учебно-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 учебно-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
Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж.	В течении года	Тренеры-преподаватели, 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 реституционной направленности, сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды 		
---	--	--

III. Система контроля

3.1. 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки служит основанием для перевода на следующий этап подготовки, предоставления возможности продолжения спортивной подготовки на том же этапе, а также для отбора обучающихся в основной состав сборной команды.

Некоторые формы оценки результатов освоения программы спортивной подготовки:

- **Текущий контроль.** Проводится в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) во время занятий, мероприятий и соревнований. К формам текущего контроля относят тестирование по видам спортивной подготовки, оценку результатов спортивных соревнований, контрольные тренировки, беседы по теории и методике физической культуры и спорта, правилам спортивных соревнований, антидопинговым правилам.
- **Промежуточная аттестация.** Форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения программы по итогам периода обучения (года/этапа), уровня спортивной квалификации.
- **Итоговая аттестация.** Проводится по окончании освоения программы по виду спорта и заключается в определении соответствия уровня выпускников требованиям программы по выбранному виду спорта.

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.

3.3. 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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
			мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более					
			11,5	12,0	10,8	11,2	10,0	10,5
1.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более					
			2.20	2.30	-	-	-	-
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более					
			-	-	4.55	5.25	4.42	5.03
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Кол-во раз	не менее					
			+2	+4	+2	+4	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			152	145	163	155	172	162
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	Кол-во раз	не менее					
			18	14	23	20	27	24
1.7.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее					
			-	-	-	-	5,4	4,9
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее					
			15	9	22	13	29	15
1.9.	Проба Ромберга в двух положениях	с	не менее					
			15	15	-	-	-	-
1.10.	Проба Ромберга в трех положениях	с	не менее					
			-	-	15	15	-	-
1.11.	Проба Ромберга	с	не менее					

	в четырех положениях		-	-	-	-	15	15		
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль на 1 км	мин, с	не более							
			-	-	6.35	7.19	5.29	6.09		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения		Шестой год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1.	Бег на 60 м	с	не более											
			9,4	9,9	9,0	9,7	8,5	9,5	-	-	-	-	-	-
1.2.	Бег на 100 м	с	не более											
			-	-	-	-	-	-	14,4	16,5	13,9	16,2	13,7	16,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее											
			183	167	193	172	205	177	218	183	225	188	230	193
1.4.	Пятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			9,4	8,5	10,0	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			-	-	-	-	19,0	16,0	20,0	16,5	21,0	17,0	21,5	17,5

1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	кол-во раз	не менее										
			42	39	45	40	47	42	49	43	51	45	53
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее										
			8	-	10	-	12	-	14	-	15	-	17
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз											
			-	15	-	17	-	19	-	20	-	22	-
1.9.	Бег на 1500 м	мин, с	не более										
			7.05	7.35	6.50	7.20	-	-	-	-	-	-	-
1.10.	Бег на 2000 м	мин, с	не более										
			-	-	-	-	8.45	9.30	8.25	9.10	-	8.50	-
1.11.	Бег на 3000 м	мин, с	не более										
			-	-	-	-	-	-	-	-	12.35	-	12.05
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль на 3 км	мин, с	не более										
			17.07	19.21	14.54	16.53	-	-	-	-	-	-	-
2.2.	Стрельба по мишени диаметром 30,5 мм (№8) с расстояния 10м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее										
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее										
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.4.	Стрельба по	о	не менее										

	мишени с диаметром черного круга 30,5 мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)		-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.5.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)	ОЧКИ	не менее											
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.6.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5 мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)		не менее											
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-
2.7.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	ОЧКИ	не менее											
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-
2.8.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов – лежа/стоя)	ОЧКИ	не менее											
			-	-	-	-	-	-	130	130	135	135	140	140
2.9.	Стрельба по	М И	не более											

	электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель спринта – лежа/стоя)	-	-	-	-	-	-	-	-	1.20 (3)	1.20 (3)	1.20 (2)	1.20 (2)
3. Уровень спортивной квалификации													
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается											
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд»											
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»											

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,6	15,9
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11,30	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			22,0	18,0
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			18	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	25
1.8.	И.П. – вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	кол-во раз	не менее	
			17	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки – лежа/стоя/лежа/стоя)	мин, с (кол-во промахов)	не более	
			2.15 (4)	2.15 (4)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м	очки	не менее	

	(20+20 выстрелов – лежа/стоя)		285	285
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			10.30	12.00
1.2.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			24,0	20,0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			20	
1.4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	30
1.5.	И.П. – вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			20	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки – лежа/стоя/лежа/стоя)	мин, с (кол-во промахов)	не более	
			2.00 (3)	2.00 (3)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (30+30 выстрелов – лежа/стоя)	очки	не менее	
			460	460
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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 двухшажного 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, сердечно-сосудистой, 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.

4. Техничко-тактическая подготовка.

4.1 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.

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.

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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе высшего	≈ 600		

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

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 учебно-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.

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

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

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-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 учебно-тренировочном этапе (первый год) (этапе спортивной специализации) – не устанавливается;
- на учебно-тренировочном этапе (второй год) (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «первый юношеский спортивный разряд»;
- на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет) (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «третий спортивный разряд»; «второй спортивный разряд»; «первый спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

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 учебно-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 спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря и оборудования;
- 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;

² с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Винтовка	штук	на организацию	10
2.	Защитная маска с фильтрами для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
3.	Кейс для спортивного оружия	штук	на организацию	10
4.	Коврик для стрельбы	штук	на организацию	10
5.	Крепления лыжные (для лыж и лыжероллеров)	пар	на организацию	40
6.	Лыжероллеры (классические и коньковые)	пар	на организацию	20
7.	Лыжи гоночные (классические и коньковые)	пар	на организацию	20
8.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	на организацию	10
9.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	на организацию	10
10.	Мишень бумажная 112,4 мм {Nч 7) для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	на организацию	10 000
11.	Мишень бумажная 30,5 мм (Nв 8) для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10 000
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	3
13.	Накаточный инструмент	комплект	на организацию	4

14.	Палки для лыжных гонок	пар	на организацию	20
15.	Парафин для подготовки лыж с учетом различной температуры воздуха и структуры снега	грамм	на организацию	150 г из расчета на одну пару лыж
16.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	на тренера-преподавателя	3
17.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
18.	Скребок	штук	на организацию	50
19.	Смывка для снятия парафина, мазей с полотна лыж (фтористая, без фтора по 1 л)	штук	на организацию	1
20.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	на организацию	5
21.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10
22.	Стрелковый компьютерный тренажер с ноутбуком	комплект	на организацию	1
23.	Утюг для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
24.	Чехол для оружия	штук	на организацию	5
25.	Щетка для обработки лыж	штук	на организацию	40
26.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	на организацию	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

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

	газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж										
	или огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм										
12.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
13.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	2
14.	Чехол для переноски огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица №1

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

Таблица № 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	
						до трех лет		свыше трех лет					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2	1
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	2	2	2
5.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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)¹,

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), действует до 01.09.2028, 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 всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «биатлон», а также 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.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

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 техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Сов. спорт, 2013. - 352 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0693-6.

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 эстремал. 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 эстремал. 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 (ФБР) [электронный ресурс] <https://biathlonrus.com>.

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

3. Официальный интернет-сайт международного союза биатлонистов (IBU) <https://www.biathlonworld.com/ru/>

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

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

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

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

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

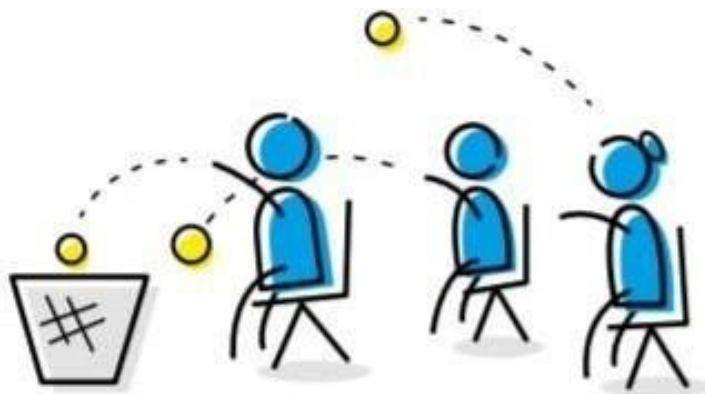
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

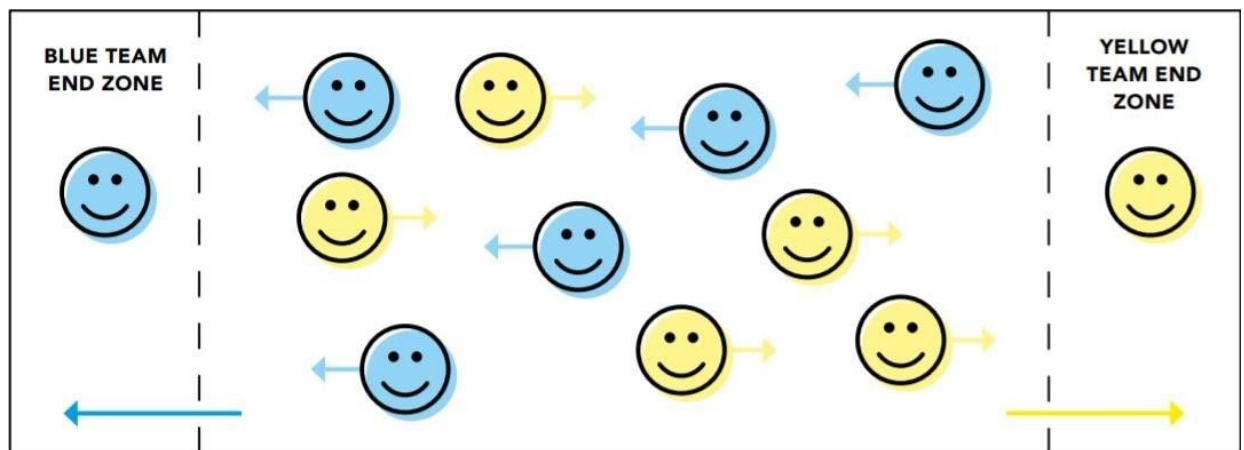
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещенных субстанций.
 - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом <https://course.rusada.ru/>;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)