УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«25» января 2023г.
Пр. от «25» 01 2023 г. № 7

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026 г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	стр.3
1.1.	Характеристика вида спорта	стр.3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающиеся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.	стр.6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	стр.7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	стр.9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	стр.11
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	стр.14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	стр.18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	стр.19
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	стр.21
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	стр.21
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	стр.22
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**	стр.25
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу (году) спортивной подготовки.	стр.25
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	стр.37
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	стр.39
5.1.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	стр.40
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.41
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	стр.41
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	стр.47
VII	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	стр.48
7.1.	Перечень информационно-методического обеспечения	стр.48
7.2.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	стр.48

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Министерства спорта России от 22 ноября 2022 года №1046, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 71654 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта - биатлон на различных этапах многолетней подготовки.

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, создание условий для достижения обучающимися максимально возможного уровня технической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой биатлона и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона, РФ своих возрастных категорий);
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и региональных спортивных соревнованиях;
- оказание методической помощи тренерам-преподавателям и специалистам в планировании и организации учебно-тренировочного процесса по биатлону в условиях многолетней подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта и спортивных дисциплин

Биатлон – зимнее двоеборье, сочетающее лыжную гонку и стрельбу по мишеням из винтовки в положении стоя и лежа. Особенность биатлона в сочетании в одном состязании двух дисциплин. В биатлоне определяющей дисциплиной является лыжная гонка. Она требует динамики и высокой скорости, в то время как спортивная стрельба – статический вид спорта, в котором важна сосредоточенность, внимание и умение не реагировать на сторонние раздражители. В биатлоне присутствуют обе спортивные дисциплины, они взаимосвязаны, но при этом сам биатлон не рассматривается как механическое объединение лыжных гонок и стрельбы. Первый чемпионат мира по биатлону состоялся в 1958 году, спустя два года биатлон был включен в олимпийскую программу.

Биатлон входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта 0400005611Я).

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
гонка 4 км или 5 км	040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4,8 км или 6 км	040	002	3	8	1	1	Ю
гонка 7,5 км	040	003	3	8	1	1	Д
гонка 10 км	040	004	3	8	1	1	Н
гонка 12,5 км	040	005	3	8	1	1	Н

гонка 15 км	040	006	3	6	1	1	Э
гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Ж
гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
командная гонка 4,5 км	040	010	3	8	1	1	Д
командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	Д
масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д
масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д
масстарт - большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д

Вид спорта «биатлон» является развиваемым на общероссийском уровне и включает в себя различные дисциплины.

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

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

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

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

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

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

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

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

- мужчины и женщины;
- юниоры и юниорки (20-22 года);
- юноши и девушки (16-19 лет).

Спортсмены, которым исполнилось 22 года на момент начала соревновательного сезона, переходят в группу «мужчины и женщины», и могут выступать только в данной группе. Биатлонисты, которым на момент начала сезона исполнилось 19 лет, переходят в группу «юниоры и юниорки». Спортсмены, которые не достигли данного возраста, соревнуются в группах девушек и юношей.

По правилам соревнований, за неточную стрельбу биатлонисты должны пройти определенное количество штрафных кругов или к итоговому времени добавляют штрафное время. Огневой рубеж включает в себя поражение пяти мишеней пятью выстрелами в индивидуальных видах программы, и восемью выстрелами в эстафетных гонках.
Во всех биатлонных дисциплинах, кроме индивидуальной гонки, спортсмены за одну непораженную мишень должны преодолеть штрафной круг. В индивидуальной гонке – за один промах, к итоговому времени добавляется одна штрафная минута. Победителем гонки становится спортсмен, преодолевший дистанцию с лучшим временем.

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

Правила биатлона за последние двадцать лет претерпели существенные изменения и были введены новые, более зрелищные дисциплины. В настоящее время в календарь международных соревнований данного вида спорта включены следующие дисциплины:
- **Индивидуальная гонка.** Пятнадцать километров у женщин и двадцать километров у мужчин. Женщины проходят пять кругов по 3 километра, мужчины 5 кругов по четыре километра. Стрельба ведется на четырех огневых рубежах после каждого проеденного круга, пятый круг-финиш. Положения для стрельбы: лежа-стоя-лежа-стоя. рубежа передает эстафету партнеру. Биатлонист также, завершив второй огневой рубеж должен снова передать эстафету биатлонистке. Участник каждого этапа эстафеты должен в общей сложности пройти по четыре огневых рубежа, причем биатлонист после последней стрельбы из положения стоя, должен преодолеть финишный круг. Штрафной круг в данной дисциплине составляет 75 м.
- **Большой масстарт.** Участниками дисциплины являются 60 биатлонистов. Спортсмены со стартовыми номерами с 1 по 30 стрельбу из положения лежа производят сразу после первого круга, остальные спортсмены транзитом идут на второй круг. После прохождения второго круга дистанции, группы спортсменов меняются.
- **Суперспринт.** Дистанция 5-6,8 км. Дисциплина включает квалификацию и финал. Длина одного круга 1-1,3 км. В квалификации биатлонисты проходят три круга с двумя огневыми рубежами. К финалу допускаются 30 лучших спортсменов квалификации. На каждый огневой рубеж дается 5 основных и один запасной патрон. Старт в квалификации раздельный через 15 сек. В финале старт является массовым. Спортсмены проходят пять кругов с четырьмя огневыми рубежами лежа-лежа-стоя-стоя.
- **Суперперсьют.** Дистанция 7,5 км. Дисциплина включает квалификацию и финал. Отличием от суперспринта является то, что, в квалификации дается три запасных патрона, в случае промаха, спортсмен снимается с соревнований. В финале принимают участие 45 лучших спортсменов квалификации. Старт в финале происходит по правилам гонки преследования, стартовый протокол формируется согласно финишу квалификации. В финальный части гонки нет запасных патронов, в случае промаха, спортсмены проходят штрафной круг длиной 75 м.

Дисциплины, не входящие в настоящий момент в международный календарь соревнований:
- **Марафон.** Гонка на 40 км у мужчин и на 30 км у женщин, с восемью огневыми рубежами лежа-лежа-лежа-лежа-стоя-стоя-стоя-стоя. За промах спортсмены преодолевают штрафной круг длиной 75 м. Смена лыж и магазинов осуществляется один раз после последней стрельбы из положения лежа. Всего к гонке допускаются 60 спортсменов, прохождение огневых рубежей происходит также как в большом масстарте.

- **Патрульная гонка.** Дистанция 30 км у мужчин и 20 км у женщин с двумя огневыми рубежами. Состав команды пять человек. Участники команды стартуют и преодолевают рубеж, стреляя по 1 патрону. В случае, если один из участников сделал промах, вся команда проходит штрафной круг длиной 150м.

Летний биатлон – разновидность зимнего олимпийского вида спорта, сочетающий в себя кроссовый бег или передвижение на лыжероллерах со стрельбой из малокалиберного или пневматического оружия. Первый чемпионат мира по летнему биатлону прошел в 1996 году в австрийском Хохфильцине, где первыми чемпионами мира по этому виду спорта стали представители Российской Федерации – Олеся Тупиленко и Алексей Кобелев.
Правила летнего биатлона аналогичны правилам зимнего биатлона. Однако данный вид спорта не является олимпийским и в гонках чемпионата мира принимают участие не все страны. В последнее время летний биатлон проводится только на лыжероллерах и только в рамках чемпионатов мира и чемпионатов стран.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:
1) Этап начальной подготовки – 3 года;
2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет:
- до 3-х лет – начальная специализация (1, 2, 3 годы обучения);
- свыше 3-х лет – углубленная специализация (4, 5 годы обучения);
3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			мин.	макс.
Этап начальной подготовки	3	9	10	20*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6	12*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений**	15	2	

* Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

** Прохождение обучения на этапе спортивной подготовки не ограничивается при условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных мероприятиях.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	годы подготовки									
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**до года**	**св. года**
Количество часов в неделю	6	9	9	10	10	10	16	16	20	20
Общее количество часов в год	312	468	468	520	520	520	832	832	1040	1040

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий по биатлону по разделам, видам и годам спортивной подготовки с учетом возраста обучающихся, этапа и года спортивной подготовки осуществляется на основании параметров, приведенных в Таблице № 4 Программы.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (см. Таблицу № 3 Программы)

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

*Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия в условиях учебно-тренировочного сбора определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях должно планироваться с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта возрастных групп, требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	6	9	12
Отборочные	-	-	-	4	5	7
Основные	-	-	-	2	3	5

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам спорта «биатлон»;

- выполнение требований к результатам реализации программы на соответствующем этапе учебно-тренировочного процесса;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с принятыми планами спортивных соревнований на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

При направлении на соревнования несовершеннолетних обучающихся в организации, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс либо специально направленный организацией, реализующей дополнительную образовательную программу по спортивной подготовке сопровождающий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки необходимо учитывать следующие факторы:

1) Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;

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

На основании годового плана учебно-тренировочной работы утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Примерный годовой план распределения часов учебно-тренировочной работы по разделам спортивной подготовки, этапам и годам обучения представлен в Таблице № 6 Программы.

Таблице № 5

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-67	50-63	43-48	30-37	22-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	19-25	21-27	23-29	24-30	27-29
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	8-12	9-14
4.	Техническая подготовка (%)	13-18	17-22	18-24	20-28	22-29
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	-	2-4	3-6	4-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-4	3-8	5-8

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Год подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах									
		6	9	9	10	10	10	16	16	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10	10	10	6	6	6	6	6	2	2
1.	Общая физическая подготовка	188	257	257	247	235	224	260	250	229	229
2.	Специальная физическая подготовка	62	117	117	122	124	133	245	252	301	301
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	11	16	16	75	75	104	104
4.	Техническая подготовка	56	84	84	102	104	106	185	188	280	280
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	16	16	16	25	25	42	42
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	10	10	17	17	32	32
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	10	14	15	15	25	25	52	52
ВСЕГО:		**312**	**468**	**468**	**520**	**520**	**520**	**832**	**832**	**1040**	**1040**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

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

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 7 Программы.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	**Основы здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; -участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального т регионального уровня	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, 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, мастер-классы, 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, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
тап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	2) Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1;	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	

Этапы совершенствования спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров-преподавателей и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров-преподавателей В обязательном порядке доводить до тренеров-преподавателей и спортсменов актуальную информацию об изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

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 отее 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 (тренер-преподаватель), инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов

другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных этапов занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи

справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска спортсмен обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «биатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в

мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» приведены в таблицах № 9-11 Программы.

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2.	Бег 500 м по пересеченной местности	мин, с	не более		не более	
			2.10	2.30	2.08	2.28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+8	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			30,0		30,0	

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4.00	4.20
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			22.00	25.00

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «биатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,4	15,7
1.2.	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин	не более	
			11	-
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	6
1.5.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			25	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
			31.10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			-	17.10

Требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 12 Программы.

Таблица № 12

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

№ п/п	**Этап спортивной подготовки**	**Период подготовки, (лет)**	**Уровень спортивной квалификации**
1.	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)	1-й год подготовки	без предъявления требований к спортивным разрядам
		2-й год подготовки	
		3-й год подготовки	без предъявления требований к спортивным разрядам;
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, до трех лет)	1-й год подготовки	– «третий юношеский спортивный разряд» – «второй юношеский спортивный разряд»
		2-й год подготовки	
		3-й год подготовки	– «второй юношеский спортивный разряд» – «первый юношеский спортивный разряд»

3.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, свыше трех лет)	4-й год подготовки	– «третий спортивный разряд»; – «второй спортивный разряд»;
		5-й год подготовки	– «второй спортивный разряд»; – «первый спортивный разряд»
4.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд: – «кандидат в мастера спорта»	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Техническая подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

В Таблицах №№ 13 - 20 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 13

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	13	13	14	18	18	18	18	18	18	14	14	12	**188**
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	3	3	4	6	6	8	6	6	**66**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	**56**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	**2**
Кол-во часов в месяц:		**24**	**24**	**25**	**30**	**26**	**25**	**26**	**28**	**28**	**28**	**25**	**23**	**312**

Таблица № 14

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2-3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	22	24	25	20	22	22	22	20	**257**
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	12	12	5	5	10	10	10	10	11	12	**117**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	8	7	6	6	5	5	8	8	8	8	8	7	**84**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	2	3	-	-	-	-	2	3	-	**10**
Кол-во часов в месяц:		**38**	**37**	**38**	**40**	**34**	**34**	**43**	**38**	**40**	**42**	**43**	**39**	**468**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица № 15

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	22	22	22	22	22	22	22	20	19	**247**
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**122**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	1		1	1	1	1			1	1	**11**
4.	Техническая подготовка	12	12	12	6	4	6	7	9	8	6	8	12	**102**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	2			2		2			1	4	3	2	**16**

6.	Инструкторская и судейская практика		2	2				1	2			1		**8**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	4						6	1		**14**
Кол-во часов в месяц:		**45**	**45**	**43**	**44**	**37**	**41**	**41**	**44**	**41**	**47**	**43**	**44**	**520**

Таблица № 16

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	17	17	17	21	21	21	21	21	21	21	19	18	**235**
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	**124**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	0	1	2	1	1	1	0	1	1	**16**
4.	Техническая подготовка	7	9	10	9	9	6	6	9	9	10	10	10	**104**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	**16**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	0	0	1	0	1	1	1	1	1	**10**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	1	3	3	0	0	0	3	3	1	1	**15**
Кол-во часов в месяц:		**39**	**42**	**44**	**45**	**46**	**41**	**39**	**44**	**47**	**46**	**44**	**43**	**520**

Таблица № 17

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	20	20	20	20	20	20	20	18	18	**224**
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	11	10	10	10	10	11	11	12	12	**133**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	0	1	2	1	1	1	0	1	1	**16**
4.	Техническая подготовка	7	9	10	9	10	6	6	9	10	10	10	10	**106**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	**16**
6.	Инструкторская и	1	1	2	0	0	1	0	1	1	1	1	1	**10**

	судейская практика													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	1	3	3	0	0	0	3	3	1	1	**15**
Кол-во часов в месяц:		**39**	**42**	**45**	**45**	**46**	**40**	**38**	**43**	**48**	**46**	**44**	**44**	**520**

Таблица № 18

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	24	24	24	24	24	24	22	20	20	**260**
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	15	22	20	22	22	22	22	20	**245**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	10		9	9		8	6	6	4	7	**75**
4.	Техническая подготовка	14	17	16	16	16	16	12	12	16	17	17	16	**185**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	**25**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	**17**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	2	4	4	3	0	0	0	3	4	3	2	**25**
Кол-во часов в месяц:		**63**	**68**	**72**	**67**	**71**	**76**	**59**	**70**	**74**	**75**	**69**	**68**	**832**

Таблица № 19

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	15	15	15	24	24	24	24	24	24	22	20	19	**250**
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	22	15	22	20	22	22	23	24	22	**252**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	10		9	9		8	6	6	4	7	**75**
4.	Техническая подготовка	14	17	16	17	17	16	12	12	17	17	17	16	**188**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	**25**
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	**17**

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	2	4	4	3	0	0	0	3	4	3	2	**25**
Кол-во часов в месяц:		**60**	**65**	**69**	**70**	**72**	**76**	**59**	**70**	**75**	**76**	**71**	**69**	**832**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 20

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	18	21	21	21	21	21	21	21	16	**229**
2.	Специальная физическая подготовка	25	26	26	20	25	25	25	26	25	26	26	26	**301**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	11	12	14	2	7	9	8	10	8	8	6	9	**104**
4.	Техническая подготовка	20	22	21	15	26	26	26	26	26	26	26	20	**280**
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	4	5	5	3	2	2	3	5	5	3	**42**
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	4	2	3	3	2	4	2	4	2	2	**32**
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	5	3	5	2	3	3	5	5	6	6	**52**
Кол-во часов в месяц:		**80**	**86**	**90**	**65**	**92**	**89**	**87**	**92**	**90**	**95**	**92**	**82**	**1040**

Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки.

Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена,
- повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха

путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.
Общая физическая подготовка включает в себя: комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Упражнения, ориентированные на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде биатлон.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). Специальная физическая подготовка биатлониста преимущественно направлена на увеличение аэробной и анаэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специальной силы, скоростных качеств, специфичных для биатлониста.

Программный материал по ОФП и СФП

Средства ОФП. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека.
- упражнения для развития выносливости:
1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
3. Плавание на средние и длинные дистанции.
4. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс).
5. Скандинавская ходьба и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от года обучения, пола, возраста и подготовленности.
Для развития силы, выносливости, силовой выносливости применяются следующие виды упражнений:

- упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, бег, прыжнки, бег в гору, упражнения на мышцы спины, брюшного пресса и т.п.):

- упражнения с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни, резиновые амортизаторы, специальные тренажерные устройства и другие подсобные предметы);

- упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации спортсмена и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого индивидуально).

Для развития внимания, координации, качеств быстроты широко используются (особенно на этапах начальной подготовки) различные подвижные и спортивные игры:

- игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний;

- игры с основами техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол и др.).

При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая система организма.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки. Поэтому задачи специальной физической подготовки более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для биатлона.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в биатлоне.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализированного) упражнения.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в биатлоне, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения и, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих» групп мышц и ведущих функций. Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей обучающегося, периода тренировки, решаемых задач. Упражнения для СФП:

1.Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба - направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств;

2. Имитационные упражнения, комплекс лыжероллерных упражнений направлены на совершенствование техники коньковых ходов, увеличение аэробной производительности организма, и развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;

3. Комплекс специальных упражнений с оружием, тренаж направлен на совершенствование техники стрельбы и на тренированность мышечной памяти

Техническая подготовка биатлониста.

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Техническая лыжная подготовка – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. В плане технической подготовки, особенно в раннем возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны спортсмену в силу недостаточного уровня развития каких-либо физических качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае спортсмены овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Различают **общую** и **специальную** техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки спортсмены должны освоить умения и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получают и углубляют теоретические знания в области основ техники

физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах. Все это является основой для специальной технической подготовки. Чем больше у спортсменов запаса двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современней техникой передвижения на лыжах в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах. Наряду с другими упражнениями, развивающими координацию движений, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Это во многом способствует обучению и дальнейшему совершенствованию техники способов передвижения на лыжах. Примерный тематический план по технической подготовке для этапа начальной подготовки по виду спорта биатлон

1. Обучение общей схеме классическими и коньковыми лыжными ходами;

2. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом;

3. Совершенствование основных элементов техники классических и коньковых ходов в облегченных условиях;

4. Обучение технике спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

5. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;

6. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;

7. Обучение поворотам на месте и в движении;

Лыжная подготовка. При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения. На первоначальном этапе лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами. Первые занятия проводятся недалеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы. Представляем подготовительные упражнения в бесснежный период:

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Представляем подготовительные упражнения на снегу на месте:

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

Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку; - многократное сгибание и разгибание ног; - изобрази зайчика;- прыжки-подскоки на двух лыжах; - сделай аиста; - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально; - покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад; - нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж. Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок: - ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги; - ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками; - скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега; - лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой. Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках: - ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; - бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.); - прокладывание лыжни по рыхлому снегу; -

переход с одной, параллельно идущей лыжне, на другую; - игры и игровые задания на равнинной местности; - бег наперегонки без палок; - эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.); - соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками. Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности. Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона): - спуски в основной, высокой, низкой стойках; - то же после разбега; - спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; - спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж; - одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки; - спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу; - спуски в положении шага; - подпрыгивание во время спуска; - то же, но подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж; - спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков; - спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот; - спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход; - спуски без палок с различным положением рук; - спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх); - спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах); - спуски с проездом в ворота различного размера и формы; - спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель. Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных 59 групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов. Здесь же спортсмены знакомятся с подъёмами в гору способами "полуёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой", подъём зигзагом с поворотом переступанием. После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне, занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах. Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъёмов, спусков, поворотов, равнинных участков. Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами. В соответствии с принятой терминологией, коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода, имеют следующую классификацию: - одновременный полуконьковый ход; - одновременный двухшажный коньковый ход; - одновременный одношажный коньковый ход; - попеременный двухшажный коньковый ход; - коньковый ход без отталкивания руками.

Стрелковая подготовка. С первых же занятий надо приучить спортсменов к соблюдению правил поведения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе. Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление. Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов – «вхолостую». Соотношение времени на практическую стрельбу и 60 тренировку без патронов зависит от задач и продолжительности занятия, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой подготовки или комплексной подготовки, для разрядников – до 35%.

Тренер должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись четкого выполнения предыдущего. Начальное обучение приемам изготовки к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме занятия, состоящего из следующих разделов:

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

Основные упражнения, применяемые при овладении техники стрельбы:

- изготовка для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени;
- совершенствование приемов изготовки;
- стрельба на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов 40,30,20 с;
- отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки);
- стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах;
- совершенствование элементов прицеливания из положения лежа с упора, с ремня; - надевание и снятие оружия и палок на время в покое и после физической нагрузки;
- то же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах, на лыжероллерах);
- стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений;
- стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения во времени.
- имитация стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую».

Таблица № 21

Ошибки, возникающие при стрельбе из малокалиберной винтовки

Ошибки при стрельбе. Методы и приемы их устранения.	
мышцы ног сильно напряжены	научиться расслаблять мышцы
большой угол разворота туловища	помнить, что большой угол разворота требует сильного поворота левой руки и вызывает напряжение мышц шеи сильный наклон головы вперед
сильный наклон головы вперед, откидывание назад	найти оптимальное положение головы, при котором расслаблены шейные мышцы
наклон головы вправо, влево сильное давление щеки на приклад	подогнать оружие
сильное напряжение мышц шеи	упражняться в однообразном положении головы
неоднообразная сила сжатия ложи, напряжение кисти левой руки	закреплять кисть не за счет напряжения мышц, сжатие производить однообразно
избыточный угол между плечом и предплечьем	контролировать величину угла в соответствии с правилами
левая рука слишком продвинута вперед	укоротить ремень, антабку придвинуть к себе
удержание винтовки на весу	уменьшить длину ремня
напряжение мышц плеча и предплечья	контролировать расслабление
зависание кисти на рукоятке приклада	контролировать удержание рукоятки

Тактическая подготовка биатлониста

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. В биатлоне в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне

тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. Тактическая подготовка состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной. Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике биатлонисты получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников и биатлонистов, просмотре кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания. Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы

Программный материал по тактической подготовке

- Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования.
- Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.
- Изучение опыта сильнейших лыжников и биатлонистов для овладения широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей.
- Совершенствование умения точно оценивать свою скорость и темп движений при передвижении на лыжах в различных условиях скольжения по субъективным ощущениям.
- Совершенствование способность распределять силы на дистанции, подходить и уходить с огневого рубежа при передвижении на лыжах в условиях острой конкурентной борьбы при проведении соревнований в сложных метеорологических и других условиях.
- Повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу, заранее подобранных на каждое занятие с учетом контингента и подготовленности обучающихся.
- Овладение приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее.

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Таблица № 22

Примерный учебно-тематический план теоретических занятий для групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года (начальной спортивной специализации)

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час, минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения		**≈ 120/180**		
1	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2	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.
3	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.
4	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5	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.
6	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.
7	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.

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

Таблица № 23

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения (углубленная спортивная специализация)

Тема		**Год обучения**	
		4-й	**5-й**
1	История развития лыжного спорта и биатлона.	1	1
2	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	1	1
3	Техника безопасности при занятиях биатлоном	4	4
4	Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика).	2	2
5	Техника стрельбы в биатлоне *(*внешняя баллистика*)*.	2	2
6	Характеристика трасс и стрельбища для биатлона.	1	1
7	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1
8	Анализ сил, действующих на биатлониста.	1	1
9	Внешние условия применения лыж.	1	1
10	Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста	1	1
11	Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне	1	1
12	Основы методики тренировки в биатлоне	1	1
13	Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста.	1	1
14	Тактическая подготовка биатлониста	1	1
15	Физические качества биатлониста.	1	1
	Итого:	**16**	**16**

Таблица № 24

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

Тема		**год подготовки**	
		до года	**свыше года**
1	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	2	2
2	Техника безопасности при занятиях биатлоном	2	2
3	Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)	2	2
4	Техника стрельбы в биатлоне *(*внешняя баллистика*)*	2	2
5	Характеристика трасс и стрельбища для биатлона.	2	2
6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2
7	Анализ сил, действующих на биатлониста	2	2
8	Внешние условия применения лыж	2	2

9	Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста	2	2
10	Техника способов передвижения, применяемых в биатлоне	2	2
11	Основы методики тренировки в биатлоне	1	1
12	Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста.	2	2
13	Тактическая подготовка биатлониста	1	1
14	Физические качества биатлониста.	2	2
15	Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время	1	1
16	Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах	2	2
17	Тренажеры в лыжных гонках и биатлоне	1	1
18	Изучение правил соревнований по биатлону	2	2
	Итого:	**32**	**32**

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «биатлон», относятся:

- циклический характер физических упражнений при передвижении на лыжах;
- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой обучающимися;
- преодоление обучающимся значительных внешних сил (силы сопротивления встречного потока воздуха, передвижение при подъеме в гору, центробежной силы на поворотах и прочее);
- большой объем проведения практических занятий вне помещений с использованием защитной экипировки от воздействия на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
- наличие специальной защитной экипировки для уменьшения потенциальной опасности травматизма, особенно при проведении групповых практических занятий и спортивных соревнований;
- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе в спортивных дисциплинах вида спорта «биатлон».

Практические занятия по спортивной подготовке с обучающимися проводится как в закрытых стационарных помещениях, так и на природных объектах при различных погодных условиях. При этом основными объектами при проведении учебно-тренировочных занятий как правило выступают открытые плоскостные сооружения, открытые спортивные площадки, лыжные трассы, лесопарковые и парковые зоны.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

5.1. Особенности реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «биатлон»

С учетом специфики вида спорта «биатлон» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Принадлежность обучающегося к Учреждению определяется на основании распорядительного акта такой организации о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного (муниципального) задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об
оказании платных образовательных услуг.

2) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно;

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

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

5) Зачисление в Учреждение новых занимающихся старше регламентированного возраста может осуществляться в группы начальной подготовки второго года подготовки и выше, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

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

7) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства;

8) Объем самостоятельной подготовки обучающихся (в т.ч. по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства) не может превышать 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения для соответствующего этапа обучения. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта «биатлон»;

9) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), на всех этапах кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «биатлон», а также иных специалистов организации, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися);

10) 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.

11) Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации) первого и второго года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации) с 3 по 5 год подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной социализации) с 2 по 5 год спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства первого года обучения и свыше года обучения;

При объединении обучающихся на разных этапах в одну группу:

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 1;

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

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

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

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

14) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-техническим условиям

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

базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие лыжно-биатлонных трасс;

наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;

наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

наличие лыже-роллерных трасс;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;

наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы № 29-30);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 31-32);

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий происходит на основании утвержденных календарных планов спортивных мероприятий в рамках выделенных лимитов на календарный год подготовки ;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется на базе Подростковых поликлиник по месту жительства и ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврик для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10

13.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	10
14.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
26.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры, (упаковка не менее 180 г)	штук	10
27.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры, (упаковка не менее 180 г)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	12
32.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
33.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	4
35.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	5
36.	Стол для подготовки лыж	штук	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
41.	Термометр наружный, для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
42.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
43.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
44.	Шкурка шлифовальная	штук	20
45.	Щетка для обработки лыж	штук	40
46.	Электромегафон	комплект	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица № 26

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	1	1,5	-	-
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	5
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Палка для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1
9.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1	1000	1
10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5

Таблица № 27

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 28

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	3	1	3	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	2
12.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

13.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Сланцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
20.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
21.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 года №1046 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 19 декабря 2022 года., регистрационный № 71654);
5. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»
7. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». – М., 1977;
8. Донской Д.Д. «Специальные упражнения лыжника-гонщика». – М., 1958;
9. Донской Д.Д. Гросс Х.Х. «Техника лыжника-гонщика». – М., 1970;
10. Кондрашов А.В. «Техника коньковых лыжных ходов». – М., 1990;.
11. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Шикунов М.И., Романова Я.С., Казызаева А.С..: ФГБУ ФЦП – М., 2022г.

7.2. Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

1. Сайт Министерства спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/
2. Сайт ФГБУ ФЦСПР: https://www.fcpsr.ru/
2. Сайт Союза биатлонистов России: http://fvsr.ru/
4. Сайт ГБУВО Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд: http://center-shvsm.ru/

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 48 (Сорок восемь) стр. ~~(лист.)~~,
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев