

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 25.05.2023
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБУДО
«Спортивная школа»
от 25.05.2023 № 48а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Биатлон»**

возраст обучающихся: 9-18 лет
срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:

С.И. Пляскина – заместитель директора по УВР
А.А. Позняк – тренер-преподаватель по биатлону

г. Кольчугино, 2023

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по биатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденным приказом Минспорта России № 1046 от 22 ноября 2022 года (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Биатлон» 0400005611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	040	001	3	8	1	1	Д
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
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
гонка преследования 3,0 км или 4 км	040	024	3	8	1	1	Д
гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	025	3	8	1	1	Ю
гонка преследования 6 км	040	026	3	8	1	1	Д
гонка преследования 7,5 км	040	027	3	8	1	1	Н
гонка преследования 10 км	040	028	3	6	1	1	С
гонка преследования 12,5 км	040	029	3	6	1	1	А
спринт 3 км	040	030	3	8	1	1	Д

спринт 3,6 км	040	031	3	8	1	1	Н
спринт 4,5 км	040	032	3	8	1	1	Н
спринт 6 км	040	033	3	8	1	1	Н
спринт 7,5 км	040	034	3	6	1	1	С
спринт 10 км	040	035	3	6	1	1	А
суперперсьют 6 км	040	036	3	8	1	1	Б
суперперсьют 7,5 км	040	037	3	8	1	1	А
суперспринт 5 км	040	038	3	8	1	1	Я
эстафета (3 человека х 3 км)	040	039	3	8	1	1	Д
эстафета (3 человека х 3,6 км)	040	040	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека х 4,5 км)	040	041	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека х 6 км)	040	042	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека х 7,5 км)	040	043	3	8	1	1	Ю
эстафета (4 человека х 6 км)	040	044	3	6	1	1	Ж
эстафета (4 человека х 7,5 км)	040	045	3	6	1	1	А
эстафета - смешанная (1 ж х 4,8 км + 1 м х 6,0 км)	040	121	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (1 ж х 6,0 км + 1 м х 7,5 км)	040	120	3	8	1	1	Я
эстафета - смешанная (1 ж х 4 км + 1 м х 5 км)	040	046	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж х 3,6 км + 2 м х 4,5 км)	040	127	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)	040	047	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км)	040	048	3	6	1	1	Я
кросс - гонка 3,2 км	040	049	1	8	1	1	Д
кросс - гонка 4 км	040	050	1	8	1	1	Н
кросс - гонка 4,8 км	040	051	1	8	1	1	Ю
кросс - гонка 5 км	040	052	1	8	1	1	Д
кросс - гонка 6 км	040	053	1	8	1	1	Ю
кросс-гонка 7,5 км	040	054	1	8	1	1	Б
кросс - гонка 10 км	040	055	1	8	1	1	А
кросс - масстарт 2,8 км	040	124	1	8	1	1	Д
кросс - масстарт 3,2 км	040	056	1	8	1	1	Д

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

ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)							
роллеры - гонка 4 км или 5 км	040	083	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка 4,8 км или 6 км	040	084	1	8	1	1	Ю
роллеры - гонка 7,5 км	040	085	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка 10 км	040	086	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка 12,5 км	040	087	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка 15 км	040	088	1	8	1	1	Э
роллеры - масстарт 3 км или 4 км	040	090	1	8	1	1	Д
роллеры - масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	091	1	8	1	1	Ю
роллеры - масстарт 6 км	040	092	1	8	1	1	Д
роллеры - масстарт 7,5 км	040	093	1	8	1	1	Н
роллеры - масстарт 10 км	040	094	1	8	1	1	Н
роллеры - масстарт 12,5 км	040	095	1	8	1	1	Э
роллеры - масстарт 15 км	040	096	1	8	1	1	М
роллеры - гонка преследования 3 км или 4 км	040	097	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	098	1	8	1	1	Ю
роллеры - гонка преследования 6 км	040	099	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка преследования 7,5 км	040	100	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка преследования 10 км	040	101	1	8	1	1	С
роллеры - гонка преследования 12,5 км	040	102	1	8	1	1	А
роллеры - спринт 3 км	040	103	1	8	1	1	Д
роллеры - спринт 3,6 км	040	104	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 4,5 км	040	105	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 6 км	040	106	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 7,5 км	040	107	1	8	1	1	С
роллеры - спринт 10 км	040	108	1	8	1	1	А
роллеры - суперспринт 5 км	040	128	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета (3 человека х 3 км)	040	109	1	8	1	1	Д
роллеры - эстафета (3 человека	040	110	1	8	1	1	Н

х 3,6 км)							
роллеры - эстафета (3 человека х 4,5 км)	040	111	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека х 6 км)	040	112	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека х 7,5 км)	040	113	1	8	1	1	Ю
роллеры - эстафета (4 человека х 6 км)	040	114	1	8	1	1	Ж
роллеры - эстафета (4 человека х 7,5 км)	040	115	1	8	1	1	А
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 4 км + 1 мх 5 км)	040	129	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 4,8 км + 1м х 6 км)	040	130	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж х 6 км + 1 мх 7,5 км)	040	131	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 3 км + 2 мх 3,6 км)	040	116	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 3,6 км + 2м х 4,5 км)	040	117	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2м х 6 км)	040	118	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж х 6 км + 2 мх 7,5 км)	040	119	1	8	1	1	Я

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1315, а так же следующих нормативно-правовых актов:

–Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

–Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

–Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

–Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

–Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022, № 1046.

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее — НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

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.

Основными задачами реализации программы являются: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, формирования спортивного резерва сборной команды Владимирской области и Российской Федерации; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по биатлону.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Биатлон (от латинского *Bis* — дважды и древне-греческого *ἄθλον* — состязание, борьба) — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки. С 1994 года проводятся официальные

международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и чемпионаты мира.

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

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

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-25
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6-18

При комплектовании учебно-тренировочных групп

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам

спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года д о года	свыше года		до трех лет			свыше трех лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18
Общее кол-во часов в год	276	368	368	552	552	828	828	828

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия.

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

- ✓ на этапе начальной подготовке – двух часов;
- ✓ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-17 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а так же в календарные планы субъекта Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании

утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации - Владимирской области, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования – Кольчугинский район и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

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

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

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

Обучающихся, участвующих в спортивных соревнованиях, знакомят под роспись с нормами, утвержденными Союзом биатлонистов России, правилами вида спорта «Биатлон», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица 5

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	58-67	50-63	43-48	30-37
Специальная физическая подготовка (%)	19-25	21-27	23-29	24-30
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	8-12
Техническая подготовка (%)	13-18	17-22	18-24	20-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2-4	3-6
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	2-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	2-3	2-4	3-8

Начало учебного года: 1 сентября, окончание учебного года 31 августа.

Набор во вновь формируемые группы лиц, желающих пройти обучение, осуществляется ежегодно до 01 октября текущего года.

Утверждение нагрузки тренерам-преподавателям (контингента обучающихся и спортсменов), количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно на основании и в соответствии с муниципальным заданием.

Продолжительность учебного года: Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным:

- по дополнительным общеразвивающим программам;
- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон».

Срок обучения:

По программе спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки срок обучения составляет 52 недели тренировочных занятий (согласно расписанию), в том числе 6 недель в условиях: выездных лагерей, тренировочных сборов, планов индивидуальной работы в период активного отдыха обучающихся, самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Виды планирования учебно-тренировочного процесса:

1. Перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
2. Ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
3. Ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
4. Ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

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

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ пп	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование осознанного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой регион, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству,	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися, и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику поведения во время тренировочных занятий и соревнований.. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы

в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

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

В соответствии с ч.1 ст.26 и ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 28.04.2023) организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, 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 обучающихся 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 обучающихся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.

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

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

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
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Тренировочный этап (этап спортивной)	Физкультурно-спортивное мероприятие: Викторина	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: Сценарий,/программа, фото/видео

специализации)	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

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

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

Спортсмены привлекаются к судейству школьных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом

			технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года		Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Теоретические занятия	В течение года		Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения осуществления восстановительных мероприятий, организации спортивного питания.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 мес.
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 мес.
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года	

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

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

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность,

учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида «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, третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Владимирской области и Российской Федерации.
- демонстрировать высокие спортивные результаты в региональных, межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. В случае, если на одном из этапов подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а так же особенности вида спорта «Биатлон» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ пп	Упражнения	Ед. изм.	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
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+8	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	кол-во раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
2.2.	ИП-стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия	с	не менее		не менее	
			30,0		30,0	

Таблица 11

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

№ пп	Упражнения	Ед. изм.	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	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см				
1.3.	Бег 100 м	с				
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз				
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	см				
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с				
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с				
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,				

4. Рабочая программа по виду спорта.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому

этапу спортивной подготовки

1 год обучения

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

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

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

Практика. Практическая работа.

Биатлон в России и мире.

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

Практика. Викторина.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

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

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

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие

координационных способностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Технико-тактическая подготовка.

Техника одновременно бесшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода.

Техника попеременно двухшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники двухшажного хода.

Практика: Отработка техники двухшажного хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода.

Техника преодоления спуска.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления спуска.

Практика: Отработка техники преодоления спуска.

Техника преодоления подъема.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления подъема.

Практика: Отработка техники преодоления подъема.

Стрелковая подготовка.

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

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

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

Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

Прицеливание.

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

Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

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

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

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам. Новогодняя гонка по биатлону среди обучающихся. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Первенство Спортивной школы» Итоговое занятие.

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

2 год обучения

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

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

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

Практика. Практическая работа «Лыжная мастерская».

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

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

Практика. Тестирование.

Техники лыжных ходов.

Теория: Основы техник лыжных ходов.

Практика. Выполнение техник лыжных ходов.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

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

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

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Технико-тактическая подготовка.

Техника одновременно бесшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода.

Техника попеременно двухшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники двухшажного хода.

Практика: Отработка техники двухшажного хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода.

Техника преодоления спуска.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления спуска.

Практика: Отработка техники преодоления спуска.

Техника преодоления подъема.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления подъема.

Практика: Отработка техники преодоления подъема.

Стрелковая подготовка.

5.1. Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка. Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

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

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

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам. Соревнования различного уровня. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам. Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

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

Сдача контрольно-переводных нормативов.

3 год обучения

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Теория. Основы личной гигиены юного биатлониста. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время

тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся биатлоном.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

Практика. Тестирование.

Изучение правил соревнований по биатлону.

Теория: Правила соревнований по биатлону.

Практика. Тестирование.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

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

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

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие

координационных способностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Технико-тактическая подготовка.

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

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

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

Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

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

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

Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

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

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

Стрелковая подготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

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

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

Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска

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

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

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Соревнования различного уровня. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Соревнования различного уровня.

Первенства школы по биатлону.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

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

4 год обучения

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

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

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

Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.

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

Практика. Практическая работа «Лыжная мастерская».

Изучение правил соревнований по биатлону.

Теория: Правила соревнований по биатлону.

Практика. Тестирование.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

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

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Осенний трейл «Снегиревские зори».

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Технико-тактическая подготовка.

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

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

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

Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

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

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

Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

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

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

Стрелковая подготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

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

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

Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

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

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

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Соревнования различного уровня. Новогодняя гонка по биатлону среди обучающихся.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Соревнования различного уровня.

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

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

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

5 год обучения

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

Влияние допинга на организм юного спортсмена.

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

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки биатлонистов.

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

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

Практика. Практическая работа «Восстановление организма после интенсивных

физических нагрузок»

Изучение правил соревнований по биатлону.

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

Практика. Определение основных показателей здоровья. Дневник спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

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

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

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Технико-тактическая подготовка.

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

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

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

Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

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

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

Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

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

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

Стрелковая подготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка. Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

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

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

Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя.

Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

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

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

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Соревнования различного уровня.

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

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Соревнования различного уровня.

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

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

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

Таблица 12

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе НП до 1 года/св 1 года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях ФКиС.
	Самоконтроль в	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при

	процессе занятий ФКиС			занятиях ФКиС. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовки спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

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

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

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

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5

4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало настенное (0,6X2 м)	штук	4
6.	Крепления лыжные	пар	10
7.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
8.	Лыжероллеры	пар	10
9.	Лыжи гоночные	пар	10
10.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	10
11.	Мази лыжные (порошкообразные) (для различной температуры)	штук	10
12.	Коврик для стрельбы	штук	10
13	Мат гимнастический	штук	6
14.	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия	штук	10000
15.	Мишени бумажные для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
16.	Мяч баскетбольный	штук	3
17.	Мяч волейбольный	штук	3
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплек т	3
19.	Мяч футбольный	штук	3
20.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплек т	2
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Палки для лыжных гонок	пар	10
23.	Парафин лыжный «СН 9» для различной температуры)	штук	10
24.	Парафин лыжный «LF» (для различной температуры)	штук	10
25.	Парафин лыжный «HF» (для различной температуры)	штук	10
26.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	10
27.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	5
30.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	30
31.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
32.	Стенка гимнастическая	штук	4

33.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога кней	штук	3
34.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
35.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	2
36.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
37.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
38.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
39.	Термометр наружный, для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
40.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
41.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
42.	Шкурка шлифовальная	штук	20
43.	Щетка для обработки лыж	штук	40
44.	Электромегатон	комплект	2
45.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
46.	Эмульсии лыжные (для различной температуры)	штук	10
47.	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «биатлон»						

Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на занимающегося	0,3	1,5	1	1,5
Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на занимающегося	-	-	1	3
Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на занимающегося	-	-	1	1
Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1
Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
Палка для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1
Пульки для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на занимающегося	6000	1	8000	1
Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3

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

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

6.2. Кадровые условия реализации программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Иные условия реализации программы.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся

положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правила вида спорта; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6.4. Информационно-методические условия реализации программы

1. Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учеб.-метод. пособие по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 / Д. Е. Баянкина; Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2019. - URL: <https://e.lanbook.com/book/> (дата обращения: 17.05.2021). - Текст: электронный.

2. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. - [Электронный ресурс]. - http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm.

3. Дунаев К. С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, А. С. Солнцева; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2017. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.

4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М.: СПОРТ, 2019. - 464 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2016 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-9500185-8-9.

Дополнительная литература

1. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - «Физ. культура» / авт.: Н. Г. Безмельницын, В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва ; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2014. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием вышло в 2015 году. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 06.05.2020). - ISBN 2227- 8397. - Текст: электронный.

2. Гибадуллин И.Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов: монография. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2009. – 108 с.

3. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных

спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.

4. Дунаев К. С. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном / К. С. Дунаев, Ю. Н. Сивкова, С. В. Левин // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2016. - Вып. 9 (139). - С. 42-45. - ISBN 1994-4683.

5. Загурский Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учеб. пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г.А.Сергеев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.

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

7. Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2018. - 278 с. - (Б-чка тренера). - ISBN 978-5-9500180-3-9.

8. Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / авт.-сост.: Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. - 110 с.

9. Реуцкая Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учеб. пособие / Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 104 с.

10. Реуцкая Е. А. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: метод. рекомендации / Е. А. Реуцкая, Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ин-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - ISBN 978-5-91930-113-4. - Текст: электронный.

11. Романова Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне: учеб. пособие / Я. С. Романова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 84 с. - ISBN 978-5-91930-181-3.

12. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0458-1.

13. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (промежуточный, этап 1) отчет о науч.-исследоват. работе / руководитель темы Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. - Омск, 2018. - 404 с.

14. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования / под ред. Т. Ю. Торочковой. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272с. - (Проф. образование). - ISBN 978-5-4468-2138-9.

15. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т. С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018. - 288 с. - ISBN 978-5-9500180-5-3.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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