

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АНГАРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛЫЖНО – БИАТЛОННЫЙ КОМПЛЕКС «АНГАРСКИЙ»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
МАУ ДО АГО «СШ «ЛБК
«Ангарский»
Протокол от 28.04.2023 года № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МАУ ДО АГО
«СШ «ЛБК «Ангарский»
от 28.04.2023 г. № 22
Р.В. Синьков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»**

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденной Приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1315 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1046 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта «биатлон»)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчик программы:

Коренева И.Р. – заместитель директора по спортивной работе

Ангарск, 2023 год

I. Общие положения

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

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы, представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

- умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии;

- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

- Задача биатлонистов заключается в преодолении определенного количества

кругов дистанции и огневых рубежей.

— Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон» определяются в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон»

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
гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Ж
гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
командная гонка 4,5 км	040	010	3	8	1	1	Д
командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	А
масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д
масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д
масстарт - большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д
патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М
гонка преследования 3,0 км или 4 км	040	024	3	8	1	1	Д
гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	025	3	8	1	1	Ю
гонка преследования 6 км	040	026	3	8	1	1	Д
гонка преследования 7,5 км	040	027	3	8	1	1	Н
гонка преследования 10 км	040	028	3	6	1	1	С

гонка преследования 12,5 км	040	029	3	6	1	1	А
спринт 3 км	040	030	3	8	1	1	Д
спринт 3,6 км	040	031	3	8	1	1	Н
спринт 4,5 км	040	032	3	8	1	1	Н
спринт 6 км	040	033	3	8	1	1	Н
спринт 7,5 км	040	034	3	6	1	1	С
спринт 10 км	040	035	3	6	1	1	А
суперперсьют 6 км	040	036	3	8	1	1	Б
суперперсьют 7,5 км	040	037	3	8	1	1	А
суперспринт 5 км	040	038	3	8	1	1	Я
эстафета (3 человека х 3 км)	040	039	3	8	1	1	Д
эстафета (3 человека х 3,6 км)	040	040	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека х 4,5 км)	040	041	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека х 6 км)	040	042	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека х 7,5 км)	040	043	3	8	1	1	Ю
эстафета (4 человека х 6 км)	040	044	3	6	1	1	Ж
эстафета (4 человека х 7,5 км)	040	045	3	6	1	1	А
эстафета - смешанная (1 ж х 4,8 км + 1 м х 6,0км)	040	121	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (1 ж х 6,0 км + 1 м х 7,5км)	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 4,5км)	040	127	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)	040	047	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км)	040	048	3	6	1	1	Я
кросс - гонка 3,2 км	040	049	1	8	1	1	Д
кросс - гонка 4 км	040	050	1	8	1	1	Н
кросс - гонка 4,8 км	040	051	1	8	1	1	Ю
кросс - гонка 5 км	040	052	1	8	1	1	Д
кросс - гонка 6 км	040	053	1	8	1	1	Ю
кросс-гонка 7,5 км	040	054	1	8	1	1	Б
кросс - гонка 10 км	040	055	1	8	1	1	А
кросс - масстарт 2,8 км	040	124	1	8	1	1	Д
кросс - масстарт 3,2 км	040	056	1	8	1	1	Д
кросс - масстарт 3,5 км	040	057	1	8	1	1	Н
кросс - масстарт 4 км	040	058	1	8	1	1	Н
кросс - масстарт 5 км	040	059	1	8	1	1	Ю
кросс - масстарт 6 км	040	060	1	8	1	1	Б

кросс - масстарт 7,5 км	040	061	1	8	1	1	А
кросс - гонка преследования 2,8 км	040	123	1	8	1	1	Д
кросс - гонка преследования 3,2 км	040	062	1	8	1	1	Д
кросс - гонка преследования 3,5 км	040	063	1	8	1	1	Н
кросс - гонка преследования 4 км	040	064	1	8	1	1	Н
кросс - гонка преследования 5км	040	065	1	8	1	1	Ю
кросс - гонка преследования 6 км	040	066	1	8	1	1	Б
кросс - гонка преследования 7,5 км	040	067	1	8	1	1	А
кросс - спринт 2,1 км	040	068	1	8	1	1	Д
кросс - спринт 2,4 км	040	069	1	8	1	1	Н
кросс - спринт 3 км	040	070	1	8	1	1	Н
кросс - спринт 4 км	040	071	1	8	1	1	Ю
кросс - спринт 4,5 км	040	072	1	8	1	1	Б
кросс - спринт 6 км	040	073	1	8	1	1	А
кросс - эстафета (3 человека х 2,1 км)	040	074	1	8	1	1	Д
кросс - эстафета (3 человека х 3 км)	040	075	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета (3 человека х 4 км)	040	076	1	8	1	1	Ю
кросс - эстафета (3 человека х 4,5 км)	040	077	1	8	1	1	Д
кросс - эстафета (4 человека х 4,5 км)	040	078	1	8	1	1	Ж
кросс - эстафета (4 человека х 6 км)	040	079	1	8	1	1	А
кросс - эстафета - смешанная (2 ж х 2,1 км + 2 м х 2,8 км)	040	080	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета – смешанная (2 ж х 3 км + 2 м х 4 км)	040	081	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)	040	082	1	8	1	1	Я
роллеры - гонка 4 км или 5 км	040	083	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка 4,8 км или 6 км	040	084	1	8	1	1	Ю
роллеры - гонка 7,5 км	040	085	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка 10 км	040	086	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка 12,5 км	040	087	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка 15 км	040	088	1	8	1	1	Э
роллеры - гонка 20 км	040	089	1	8	1	1	М
роллеры - масстарт 3 км или 4 км	040	090	1	8	1	1	Д
роллеры - масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	091	1	8	1	1	Ю
роллеры - масстарт 6 км	040	092	1	8	1	1	Д
роллеры - масстарт 7,5 км	040	093	1	8	1	1	Н

роллеры - масстарт 10 км	040	094	1	8	1	1	Н
роллеры - масстарт 12,5 км	040	095	1	8	1	1	Э
роллеры - масстарт 15 км	040	096	1	8	1	1	М
роллеры - гонка преследования 3 км или 4 км	040	097	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка преследования 3,6 км или 4,8км	040	098	1	8	1	1	Ю
роллеры - гонка преследования 6 км	040	099	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка преследования 7,5 км	040	100	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка преследования 10 км	040	101	1	8	1	1	С
роллеры - гонка преследования 12,5 км	040	102	1	8	1	1	А
роллеры - спринт 3 км	040	103	1	8	1	1	Д
роллеры - спринт 3,6 км	040	104	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 4,5 км	040	105	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 6 км	040	106	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 7,5 км	040	107	1	8	1	1	С
роллеры - спринт 10 км	040	108	1	8	1	1	А
роллеры - суперспринт 5 км	040	128	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета (3 человека x 3 км)	040	109	1	8	1	1	Д
роллеры - эстафета (3 человека x 3,6 км)	040	110	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	111	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 6 км)	040	112	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 7,5 км)	040	113	1	8	1	1	Ю
роллеры - эстафета (4 человека x 6 км)	040	114	1	8	1	1	Ж
роллеры - эстафета (4 человека x 7,5 км)	040	115	1	8	1	1	А
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1м x 5 км)	040	129	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета – смешанная (1 ж x 4,8 км +1м x 6 км)	040	130	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 6 км + 1м x 7,5 км)	040	131	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2м x 3,6 км)	040	116	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км +2м x 4,5 км)	040	117	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км +2м x 6 км)	040	118	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2м x 7,5 км)	040	119	1	8	1	1	Я

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах. Длина лыж зависит от роста спортсмена — они не должны быть короче, чем рост спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена. Минимальная ширина лыж — 40 мм,

масса — не менее 750 граммов. Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок (длина палок не должна превышать рост спортсмена; не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок).

Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели, используется кольцевая мушка и диоптрический прицел, которые при стрельбе нужно совместить с чёрным кружком мишени. Калибр патронов составляет 5,6 мм.

Биатлон включает дисциплины: индивидуальная гонка, гонка с общим стартом (масс-старт), спринт, эстафеты и гонка преследования.

— Индивидуальная гонка. 20 км (мужчины) и 15 км (женщины). Стрельба ведется на четырех огневых рубежах из положения лежа-стоя-лежа-стоя (последовательно). Рубежи располагаются на 4, 8, 12 и 16 км – у мужчин и 3, 6, 9, 12 – у женщин.

— Спринт. 10 км (мужчины) и 7,5 км (женщины) с двумя огневыми рубежами: между 3 км и 7 км (у женщин – между 2,5 и 5 км). На первом рубеже спортсмены стреляют из положения, лежа, на втором – стоя.

— Гонка преследования (персьют). 12,5 км (мужчины) и 10 км (женщины) с четырьмя огневыми рубежами: на расстоянии 2,5 км (женщины – 2 км) друг от друга (а также от старта/финиша). Стрельба на первых двух рубежах ведется из положения «лежа», на третьем и четвертом – стоя.

— 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. Командная гонка 47,5 км с двумя огневыми рубежами на каждом этапе. В ней участвуют по 4 человека от каждой команды (пройдя свой этап, спортсмен передает эстафету партнеру). Стрельба на первом рубеже (2,5 км – у мужчин и 2 км – у женщин) ведется из положения «лежа», на втором (соответственно, 2 и 4 км) – стоя.

— Смешанные эстафеты. Отличается от обычной эстафеты тем, что команда состоит из 2 мужчин и 2 женщин. Эстафетная команда состоит из 4 человек, и дистанция для мужчин и женщин разная (женщины - 2х6 км, мужчины - 2х7,5 км);

— команда состоит из 1 мужчины и 1 женщины. Эстафетная команда состоит из 2 человек и дистанция для мужчин и женщин разная (женщины - 1х6 км, мужчины - 1х7,5 км);

— Гонка с общим стартом (масстарт). 15 км (мужчины) и 12,5 км (женщины). Проводится по правилам индивидуальной гонки, за исключением того, что стрельба ведется последовательно из положений лежа-лежа-стоя-стоя на рубежах, находящихся на расстоянии 3 км (женщины – 2,5 км) друг от друга (а также от старта/финиша).

В крупных международных соревнованиях в индивидуальной гонке и спринте от страны могут участвовать не более 4 спортсменов (не считая победителей в данных дисциплинах на соревнованиях предшествующего года). В гонке преследования принимают участие не более 60 спортсменов, выбранных согласно квалификации (включая прошлогодних победителей в персьюте), в эстафете – не более 25 команд, в масстарте 30 участников.

Порядок и место проведения соревнований. Участники индивидуальной гонки и спринта принимают отдельный старт с интервалом 30 сек. В масстарте и эстафете дается общий старт. В гонке преследования участники стартуют в том же порядке, в

каком они пришли на финиш в предшествующем – на данных соревнованиях – виде программы: спринте, индивидуальной гонке или масстарте. Первым в гонке преследования стартует победитель, за ним – поочередно остальные спортсмены: момент их старта определяется временем, которое каждый из них уступил лидеру в предшествующей гонке.

Спортсмены проходят определенное количество кругов (в зависимости от вида гонки), стреляя на огневых рубежах из того или иного положения. Участники эстафеты «занимают» мишени в соответствии со своими стартовыми номерами, участники индивидуальной гонки и спринта – произвольно, персьюта и масстарта – последовательно, начиная с мишенной установки с меньшим номером (или выбирая цель с минимальным номером – из числа свободных на данный момент мишеней).

На каждом рубеже надо поразить пять мишеней 5 выстрелами (в эстафете биатлонист может произвести до 8 выстрелов, используя, при необходимости, три дополнительных патрона). Участник индивидуальной гонки за каждый промах получает минуту штрафного времени, в остальных видах программы спортсмен по окончании стрельбы бежит один (два и т.д. – в зависимости от количества промахов) штрафной круг длиной 150 м.

На крупных международных соревнованиях в случае, если лидер масстарта или персьюта обходит кого-либо из участников на целый круг, тот тут же отстраняется от дальнейшего участия в гонке.

Время каждого участника (команды) «запускается» в момент старта биатлониста (первого из представителей команды в эстафете) и останавливается в момент пересечения им (последним из участвующих в эстафете от данной команды) финишной черты. В индивидуальной гонке к результату спортсмена добавляется штрафное время за промахи.

Место проведения соревнований по биатлону представляет собой стадион и сеть лыжных трасс вокруг него. На стадионе расположено стрельбище с (минимум) 27 мишенными установками, зоны старта и финиша (включая место для общего старта), штрафной круг, а также зоны для зрителей, технические и подсобные сооружения и пр.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 до года	1	9	10 - 20
Этап начальной подготовки свыше года	2	10	10 - 18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	3	12	6 - 16

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	2	14	6 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1 - 8

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трехлет		
Количество часов в неделю	6	7	14	18	24	28
Общее количество часов в год	312	364	728	936	1248	1456

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

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической

подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

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

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

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

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

Учебно- тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

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

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

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

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

Спортивные соревнования

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

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

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

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

Объем соревновательной деятельности

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

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

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

4 Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный и соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного объема годового объема работы;
- увеличение годового объема соревновательной нагрузки подготовки с учетом этапаспортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряженность всех видов спортивной подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счет варьирования способов распределения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок микроцикла, мезоцикла, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объема технической и тактической работы;
- последовательное усложнение технической и тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от обучающихся принятия решений в ситуации неопределенности в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (ч)	181-209	182-229	313-349	281-346	275-312	291-349
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	59-78	76-98	167-211	225-281	337-362	335-364
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	0	15-29	75-112	112-175	175-262
4.	Техническая подготовка (ч)	41-56	62-80	131-175	187-262	275-362	306-408
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	0	0	15-29	28-56	50-87	73-117
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	0	0	7-22	19-47	37-62	44-73
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	3-6	7-11	15-29	28-75	62-100	87-146

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

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

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

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

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

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										этап высшего спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства			
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет						
	<i>Наполняемость групп (человек)</i>										
	10	10	6	6	2	1					
	<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>										
	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>										
	6	7	14	18	24	28					
	Общая физическая подготовка	200	210	320	295	283	300				
Специальная физическая подготовка	65	85	196	236	351	355					
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	15	85	160	207					
Техническая подготовка	43	62	160	245	300	390					
Тактическая, теоретическая, психологическая	-	-	15	28	55	73					
Инструкторская практика и судейская практика	-	-	7	19	37	44					
Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	7	15	28	62	87					
Общее количество часов в год	312	364	728	936	1248	1456					

5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности обучающихся, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием биатлоном, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям Российского спорта.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека.

Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Нравственность и духовность, как стержневые качества человека, требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с лыжниками-гонщиками осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (лыжные гонки), так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки биатлониста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки Проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p style="text-align: center;">Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p style="text-align: center;">Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p style="text-align: center;">Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p style="text-align: center;">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 край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года
4.2.	Участие в конкурсном движении	Участие в конкурсах рисунков и газет, посвященных памятным и праздничным событиям	в течение года

5.	Трудовое воспитание	Участие в субботниках по очистке территории учреждения и городского парка в рамках мероприятия «Зеленая весна»	в течение года
----	---------------------	--	----------------

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

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводиться инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами учреждения, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, 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.

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

2. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

3. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

4. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

5. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

6. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

7. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

8. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

9. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

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

Этап спортивной подготовки	Содержания мероприятия и его форма	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретические Занятие	«Ценности спорта» «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных Препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Роль тренера-преподавателя в процессе	ответственный за	1-2 раза в год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	

7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы - является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта «биатлон».

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, жестами, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по биатлону.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила соревнований по биатлону» «Терминология в биатлоне»	сентябрь-август	использование методических пособий, памятки (буклеты) и наглядный материал
	Проведение упражнений по построению и перестроению группы	сентябрь-август	обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы и семинары, теоретические занятия: «Обязанности и права участников соревнований»; «Общие обязанности судей»; «Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров»;	сентябрь-август	Использование методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила соревнований по биатлону», наглядный материал и видео-установок (для просмотра гонок)
	«Составление Положения о соревнованиях»	сентябрь-август	
	Проведение разминки (ОФП, СФП), разминки перед соревнованием	сентябрь-август	обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки)	сентябрь-август	Использование методической литературы, методических пособий, интернет - ресурсы
	Судейство соревнований внутришкольного уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	Выполнение обязанностей контролера, секретаря соревнований

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Беседы и семинары, теоретические занятия: «Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров»; «Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты»; «Составление плана физкультурных и спортивных мероприятий»	сентябрь-август	Использование «Официальные правила соревнований по биатлону», наглядный материал и видео-установок (для просмотра гонок)
	Проведение учебно-тренировочного занятия с группой	1-2 раза в год	Использование плана-конспекта учебно-тренировочного занятия
	Судейство спортивных соревнований школьного, муниципального и областного уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией биатлона и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь проводить разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники у товарища по группе.
5. Уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия по биатлону и провести это занятие в группе под наблюдением тренера-преподавателя.
6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
7. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения категории юного судьи или судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения Первенства спортивной школы по биатлону.
2. Уметь вести заполнять протоколы соревнований.
3. Участвовать в судействе в качестве: судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.
4. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли

судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

5. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей или других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе лыжникам-гонщикам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

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

Медицинские требования

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного

эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

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

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

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

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

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

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

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

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются

специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

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

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

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

Общие методические рекомендации.

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовка	Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	сентябрь-август	восстановление функционального состояния организма и работоспособности. Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно- тренировочным занятиям
	Перед учебно- тренировочным занятием,соревнованием: - упражнения на растяжение; - разминка; - массаж; - активация мышц(растирание); - психорегуляция мобилизующей направленности	сентябрь- октябрь	мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности
	Сразу после учебно- тренировочного занятия,соревнования: - комплекс восстановительных упражнений; - ходьба, дыхательные упражнения; - душ – теплый/прохладный		восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена
	Сразу после учебно- тренировочного занятия, соревнования: - комплекс восстановительных упражнений; - ходьба, дыхательные упражнения; - душ – теплый/прохладный		восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена
	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от гонок день: - упражнения ОФП восстановительной направленности - сауна, общий массаж	сентябрь- август	восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений
	После микроцикла, соревнований: - упражнения ОФП восстановительной направленности;	сентябрь- август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок,
	- сауна, общий массаж,душ; - психорегуляция реституционной направленности (саморегуляция, гетерорегуляция)	сентябрь- август	профилактика перенапряжений
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Прохождение медицинского обследования	сентябрь
Перед учебно- тренировочным занятием,соревнованием: - упражнения на растяжение; - массаж (разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)		сентябрь- август	мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм

Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Во время учебно- тренировочного занятия,соревнования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чередование учебно-тренировочных нагрузок похарактеру и интенсивности; - восстановительный массаж, (возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическиммассажем - встряхивание,разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция) 	сентябрь-август	предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки
	<p>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс восстановительных упражнений; - ходьба, дыхательные упражнения; - душ-теплый/прохладный 	сентябрь-август	восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена
	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободныйот игр день:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения ОФП восстановительной направленности - сауна, общий массаж 	сентябрь-август	восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений
	<p>После микроцикла, соревнований:</p>	сентябрь-август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок,
Этап высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения ОФП восстановительной направленности; - сауна, общий массаж,душ; -психорегуляция реституционной направленности (саморегуляция, гетерорегуляция) 		профилактика перенапряжений
	<p>После макроцикла, соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства те же, что и после микроцикла,применяются в течение нескольких дней; - сауна 	сентябрь-август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок
	<p>Перманентно</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральныеводы (4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция) 	сентябрь-август	обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов

III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

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

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

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

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

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

1.1 Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапначальной подготовки по виду спорта «биатлон»

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

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

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

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

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

1.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «биатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м с низкого старта	с	не более	
			12,7	15,0
1.2.	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			9.55	-
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	7
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
			31.10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			-	17.10
2.3.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			28	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)³⁴

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

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки			
		ТЭ (СС)		ЭССМ	ЭВСМ
		До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Лыжный спорт в системе физического воспитания	1	1	-	-
2.	История развития биатлона	1	1	-	-
3.	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	2	2	2	2
4.	Техника безопасности при тренировках по биатлону	2	2	2	2
5.	Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)	-	1	2	-
6.	Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)	2	2	2	2
7.	Характеристика трасс и стрельбищ для биатлона	-	1	2	4
8.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	2	2
9.	Анализ сил, действующих на биатлониста	-	1	1	1
10.	Внешние условия применения лыж. Условия скольжения	-	1	3	3
11.	Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям	1	2	2	4
12.	Техника лыжных способов передвижения в биатлоне	4	4	6	6
13.	Основы методики тренировки в биатлоне	-	1	2	4
14.	Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста	1	2	2	2
15.	Тактическая подготовка	1	1	4	4
16.	Физические качества	1	1	2	4
17.	Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время	1	1	2	4
18.	Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах	1	1	2	4
19.	Тренажеры в биатлоне	-	1	2	2
20.	Изучение правил соревнований	1	2	3	4
Всего		20	29	43	54

2. Учебно-тематический план занятий по теоретической подготовке для каждого этапа подготовки:

Стрелковая подготовка

Стрелковая подготовка обучающихся проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочных этапах 1-2 года, осуществляется из пневматического оружия.

Стрелковая подготовка с малокалиберным оружием обучающихся осуществляется,

начиная с 14 лет, на основании письменного согласия его законного представителя

на передачу указанному лицу оружия и патронов.

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой.

Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов

определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное

приспособление.

Учебно-тренировочный этап:

— изучение техники стрельбы из пневматического оружия;
— изучение техники изготoвки для стрельбы из положения лежа с упором: положение

— туловища, ног, рук, головы, оружия;

— изучение приёмов заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения

лёжа;

— изучение техники прицеливание с диоптрическим прицелом.

— изучение с техники выполнения выстрела;

— совершенствование элементов техники выполнения выстрела - прицеливание,

— задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма;

— совершенствование выполнения выстрела из положения лёжа и стоя.

— участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

— знакомство с материальной частью малокалиберного оружия (индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготoвки для стрельбы из положения лежа);

— корректировка и само корректировка стрельбы;

— основы холостого тренажа;

— участие в контрольных соревнованиях;

— изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах;

— изучение техники изготoвки: положение туловища, ног, головы, рук.

Спуск курка и особенности прицеливания.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование знаний по материальной части малокалиберного оружия;
- способы устранения неисправностей оружия и его отладка;
- совершенствование техники стрельбы из положения лёжа после выполнения
 - нагрузки различной направленности и интенсивности;
- совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее
 - рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей спортсмена;
- совершенствование техники из положения стоя после выполнения нагрузки
 - различной направленности и интенсивности;
- совершенствование техники подхода к огневому рубежу, с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы;
- совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной
 - нагрузки различной интенсивности;
- проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов.
- совершенствование навыков работы при различных метеорологических условиях
 - при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи).
- отработка темпа стрельбы;
- участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии с календарным планом их проведения.

Этап высшего спортивного мастерства:

- углубление знаний материальной части малокалиберного оружия;
- правила подбор оружия и патронов к соревнованиям.
- отладка оружия.
- совершенствование техники стрельбы из положения лёжа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью;
 - совершенствование техники холостого тренажа;
 - совершенствование тактического мастерства выполнения отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

Упражнения по стрелковой подготовке.

Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лёжа и стоя без учёта времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.

Тренировка по совершенствованию приёмов изготовки;

Тренировка без патрона, тренировка без патрона с закрытыми глазами,

сосредоточив всё внимание на правильности³⁷ обработки спускового крючка (положение для стрельбы лёжа и стоя);

Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача - удержать мушку, не выходя за габариты мишени в течение 3-4 с (положение для стрельбы лёжа и стоя);

Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановки дыхания.

Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция - 10-13 м.

Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 грамм).

Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 секунд.

Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 секунд до одной минуты.

Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лёжа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.

Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40: стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на учебно-тренировочных сборах по стрельбе).

Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажёрах.

Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.

Упражнения по совершенствованию приёмов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:

Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);

То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).

Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.

Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.

Стрельба из положения лёжа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени № 7,

Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.

Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без

ограничения времени стрельбы.

Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

Чередование стрельбы, как малокалиберными патронами, так и в «холостую».

Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.

Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола © целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнении непосредственно выстрела (прибор «ЗСАТТ»).

Лыжная подготовка

Тренировочный этап:

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры,

Способы лыжных ходов - попеременный — двухшажный, — одновременный бесшажный, одновременный одношажный,

Способы подъёмов: попеременными двухшажными ходами (ступающим и скользящим), "полуёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой".

Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж).

Способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа).

Способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах.

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения.

Обучение полуконьковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

Упр.1. И.п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр.2. И.п. - полуприсед,. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 45° по равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр.3. И.п. - полуприсед. Задача — прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180° и 360°.

Упр.4. И.п. - полуприсед. Задача — многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр.5. Им.п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-ти-скок, 10-ти-скок) - 50-100 м.

При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные

препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

Упр.6. И.п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище.

Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать её от опоры.

Упр.7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр.8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

Упр.9. Прыжки левым боком в подъём из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

Упр.10. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

Для проведения тренировок зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 1-30. Площадка должна быть ровной и хорошо указанной. Кроме того, выбирается ровный хорошо утрамбованный пологий склон. Используются следующие упражнения:

1. Новорот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.
2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.
3. То же, но двигаясь по "восьмерке".
4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).
5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.
6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 240 в направлении движения.
7. Подъём «ёлочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-
9. То же на равнине.
10. То же в подъём 2-30

Общая физическая подготовка

Упражнения, способствующие воспитанию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия, ловкости).

Упражнения на воспитание силы отдельных мышечных групп; упражнения, выполняемые без предметов и с различными предметами (со штангой весом в 10-30 кг, гантелями, гириями, камнями, набивными мячами, резиновой камерой с песком), на гимнастических снарядах (брусках, перекладине, гимнастической стенке, бревне, коне) и с партнером.

Упражнения на воспитание быстроты: бег на короткие дистанции, ускорения, прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки. Эстафеты, подвижные игры.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения на воспитание общей выносливости: сочетание ходьбы и бега

различной интенсивности, по стадиону⁴⁰, шоссе и пересеченной местности.

Применение других видов спорта: плавание различными стилями на отрезках не менее 300 м; гребля — народной, академической, байдарочной; легкой атлетики — ходьбы (пригибным шагом, спортивной), бега по стадиону (прыжки, многоскоки); спортивных игр — баскетбола, футбола, ручного мяча, водного поло; спортивного ориентирования, туризма (все виды), упражнений дыхательной гимнастики.

Упражнения на воспитание ловкости: различные виды прыжков (в высоту, длину, на батуте, в воду с вышки), лазание по канату, упражнения на различные виды координации без предметов и с предметами, элементы спортивной акробатики, спортигры (волейбол, баскетбол, зпо\у Боага).

Упражнения на воспитание гибкости: различные упражнения на растягивание (без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, с отягощением, при помощи партнера).

Упражнения на воспитание равновесия: упражнения на ограниченной и качающейся площади опоры, различной по высоте.

Упражнения на воспитание произвольного расслабления мышц: кратковременные максимальные произвольные напряжения и расслабления отдельных мышечных групп. Упражнения выполняются по типу изометрических усилий без предметов, с предметами и с помощью гимнастических снарядов и отягощений.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка:

Подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее, применяемые на тренировочной дистанции для совершенствования техники при передвижении на лыжах коньковыми ходами с различной скоростью и степенью утомления.

Совершенствование техники коньковых ходов и их сочетаний в — условиях пересеченной местности, в большей мере с оружием на плечах, при передвижении с соревновательной интенсивностью, при различном состоянии снежного покрова, температуры И влажности воздуха. Совершенствование индивидуальных особенностей в технике коньковых ходов при передвижении с различной интенсивностью. Совершенствование техники способов спусков, поворотов, подъемов, преодоления неровностей, обгона противника на различных отрезках дистанции в процессе контрольных тренировок и соревнований.

Тактическая подготовка:

Задачи:

— совершенствование умение точно оценивать свою скорость и темп движений при передвижении на лыжах в различных условиях скольжения по субъективным ощущениям;

— совершенствование способность распределять силы на дистанции, подходить и уходить с огневого рубежа при передвижении на лыжах в условиях острой конкурентной борьбы при проведении соревнований в сложных метеорологических и других условиях.

Средства тактической подготовки:

Прохождение стандартных отрезков дистанции в различных условиях лыжни

и скольжения с оценкой времени, затраченного⁴¹ на выполнение задания. Спуски со склонов в различных стойках и с поворотами на высокой скорости (самооценка времени, затраченного на выполнение задания). Подход и уход с огневого рубежа, применяя различные хода (самооценка и хронометраж времени, затраченного на выполнение задания). Участие в контрольных соревнованиях при многократном прохождении на время одного отрезка дистанции. Прохождение отдельных сложных участков дистанции с различным распределением сил: затяжной подъем и равнинный участок; несколько подъемов, следующих друг за другом, различного по длине спуска (самооценка и хронометраж времени, затраченного на выполнение задания, контроль частоты пульса). Контрольное прохождение полной дистанции по водянистой или обледенелой лыжне.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» основаны на особенностях вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплинах. Реализация — дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины.

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

На учебно-тренировочный этап спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» обучающиеся зачисляются по итогам прохождения спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» на этапе начальной подготовки 1-3 года, при условии сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «биатлон».

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

Учебно-тренировочные занятия, проведение соревнований организуется с учетом обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6X2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврик для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	10
14.	Мази лыжные (порошкообразные) (для различной температуры)	штук	10

15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишени бумажные для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин лыжный «СН 9» (для различной температуры)	штук	10
26.	Парафин лыжный «LF» (для различной температуры)	штук	10
27.	Парафин лыжный «HF» (для различной температуры)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	12
32.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
33.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	4
35.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога кней	штук	5
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
41.	Термометр наружный, для измерения температуры снега и влажности	штук	4

	воздуха		
42.	Тренажер для тренировки мышц верхнегoплечевого пояса	штук	5
43.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
44.	Шкурка шлифовальная	штук	20
45.	Щетка для обработки лыж	штук	40
46.	Электромегафон	комплект	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмульсии лыжные (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивно го мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «биатлон»											
1.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на занимающегося	0,3	1,5	1	1,5	-	-	-	-
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газбаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	5	1	5
3.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

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

47
Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

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

Таблица № 2

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

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

2. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено Федеральным законом.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

К занятию педагогической деятельностью в государственных и муниципальных образовательных организациях не допускаются иностранные агенты.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Требования к кадровому составу МАУ ДО АГО «СШ «ЛБК «Ангарский»

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель». подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Примерный перечень информационного обеспечения.

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт, утвержденный Приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1046 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

5. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1315 «Об утверждении

примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утв. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Москва, 2021).

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

11. 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».

12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

13. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Основная литература

1. Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий

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

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

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

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

Перечень интернет – ресурсов

Официальные сайты:

1. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
2. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
5. Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
6. Министерство спорта Сахалинской области <https://sport.sakhalin.gov.ru/?m=tex>
7. Центр спортивной подготовки Сахалинской области <https://csp.sakhalin.gov.ru>
8. Официальный сайт федерации лыжных гонок России [Электронный ресурс] URL: <http://www.flgr.ru/>
9. Официальный сайт международной федерации лыжных гонок (FIS) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fis-ski.com/>

Спортивные информационные ресурсы:

1. Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
2. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
3. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
4. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
5. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>