

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**

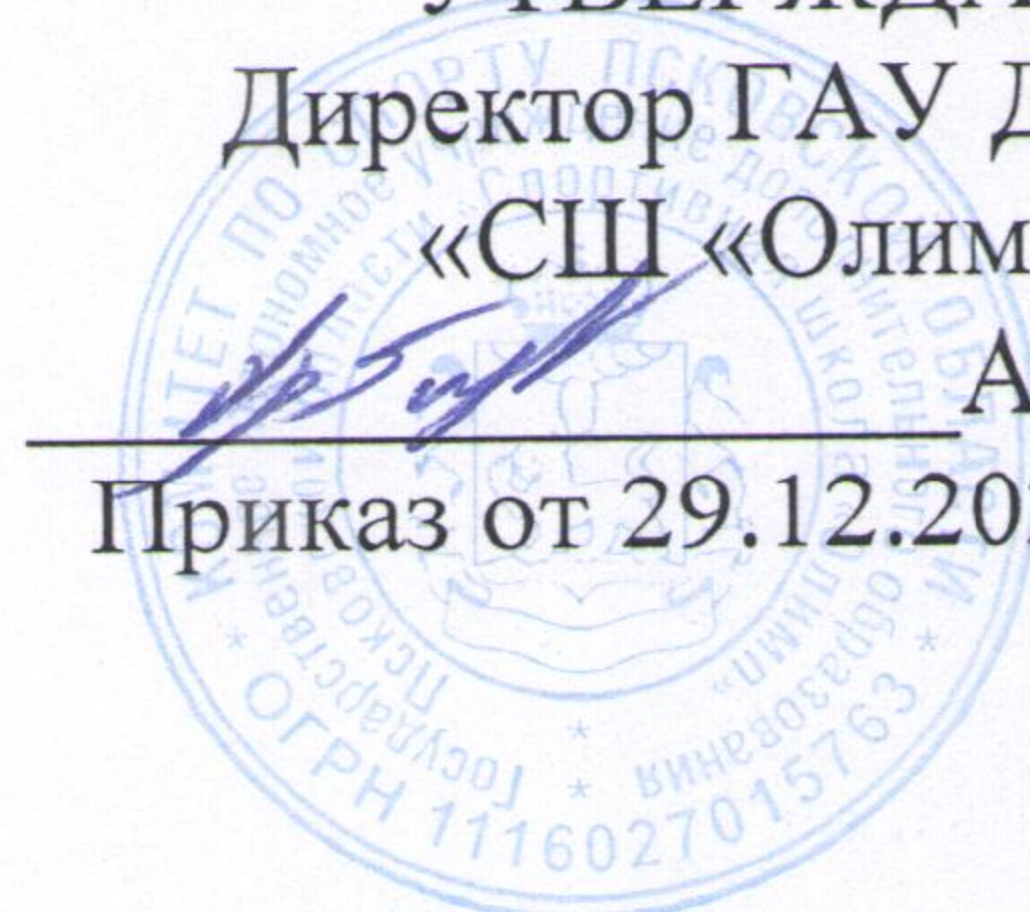
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ПО

«СШ «Олимп»

А.А.Акавов

Приказ от 29.12.2023 № 596



Принята на заседании  
Тренерского совета  
протокол от 26.12.2023 № 14

**Рабочая программа  
по виду спорта «биатлон»**

(составлена на основании дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта  
«биатлон»)

Этап спортивной подготовки:

учебно-тренировочный этап

третьего года обучения

Возраст обучающихся: 15 лет-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

тренер-преподаватель О.Ф. Макеев

2024 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом 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»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 №1046 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный №71654);

- Приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1315 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Биатлон – циклический вид спорта, представляет собой спортивную деятельность, состоящую из бега на лыжах свободным стилем и стрельбы из малокалиберной винтовки, является соревновательным видом спорта.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «биатлон», спортивных дисциплин: индивидуальная гонка, спринт, гонка преследование, масс-старт, эстафета, смешанная эстафета.

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта. Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту



подготовку целенаправленно, с учетом специфики биатлона. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники стрельбы, лыжных ходов, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки групп учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**Техническая подготовка.** Цель - совершенствование эффективной техники лыжного хода, стрельбы с оптимальной скоростью; обучение использованию массы тела. Задачи: владение оптимальной структурой движений при лыжном ходе, стрельбе в умеренном темпе; формирование специальных ощущений биатлониста; обучение элементам соревновательной деятельности, старта финиширования, поворотов, лидирование и гонкой за лидером; расширение диапазона специальных двигательных навыков.

**Физическая подготовка.** Цель - разносторонняя специальная физическая подготовка с акцентированным развитием скоростных качеств. Задачи: выполнение полного объема тренировочных нагрузок по всем аспектам подготовки; развитие специальной выносливости биатлониста; овладение всеми специальными упражнениями. Характерными особенностями этапа являются: совершенствование своих тактических способностей, овладение умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки; участие в соревнованиях не является первоочередным стимулом совершенствования и ещё не подчиняет себе направленность тренировочного процесса; начинает использоваться полный объём средств специальной подготовки.

**Тактическая подготовка.** Цель - освоение основных тактических приёмов прохождения дистанции. Задачи: научиться распределению сил на дистанции при использовании различных тактических приемов её преодоления; уметь применять различные тактические варианты преодоления дистанции; уметь выбирать рациональный тактический вариант ведения борьбы в зависимости от соревновательной ситуации. Основными методами являются - наглядный и упражнения с привлечением словесных методов. На этом этапе тактические действия совершенствуются и доводятся до уровня навыка. Осуществляется это при помощи следующих средств – индивидуально, с привлечением товарищей по команде в условиях моделирования соревновательной обстановки, в соревновательных условиях. Ознакомление с тактическими вариантами прохождения дистанции соревнований. Изучение и отработка вариантов стартов. Изучение лидирования. Освоение тактики стрельбы. Выполнение поворотов. Изучение финишных ускорений. Овладение ускорениями на дистанции. Изучение связи между условиями и тактикой гонки.

**Соревновательная подготовка.** Цель - овладение представлениями о системе подготовки биатлониста и эффективной технике гонки. Используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки биатлонистов, разбор и анализ техники гонки и стрельбы, и



методов обучения и тренировки, просмотр кинограмм, кинокольцовок, лекции по вопросам обучения и тренировки.

#### Специфика организации обучения

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: индивидуальная гонка, спринт, гонка преследование, масс-старт, эстафета, смешанная эстафета вида спорта «биатлон» основаны на особенностях вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом особенностей учебно-тренировочного этапа третьего года обучения. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применяется для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

#### Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «биатлон» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на учебно-тренировочном этапе.

Возраст обучающихся на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения от 14 лет и старше. Срок реализации рабочей программы на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения 1 год. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных соревнований; обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Минимальный численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации этапа, минимальный возраст обучающихся для зачисления на учебно-тренировочный этап

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

#### Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения — трёх



часов. Недельная учебная нагрузка – 14 часов, общее количество часов в год – 728.

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

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	313
2.	Специальная физическая подготовка	197
3.	Спортивные соревнования	14
4.	Техническая подготовка	146
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Теоретическая подготовка	10
7.	Психологическая подготовка	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
9.	Инструкторская практика	11
10.	Судейская практика	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5
12.	Восстановительные мероприятия	5
Общее количество часов в год		728

Для зачисления в группу учебно-тренировочного этапа, при наличии вакантных мест, с 01 по 20 декабря проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года, при условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих учебно-тренировочному этапу, при наличии вакантных мест.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-



тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	313	26	25	27	26	26	26	27	26	26	26	26	26
Специальная физическая подготовка	197	16	15	17	16	16	16	18	17	17	16	16	17
Спортивные соревнования	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Техническая подготовка	146	11:23	12:33	13:33	12:29	11:30	12	13	14	10:43	11:43	11:43	11:23
Тактическая подготовка	6	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
Теоретическая подготовка	10	1:37	27'	27'	31'	1:30	-	-	-	1:17	1:17	1:17	1:37
Психологическая подготовка	6	-	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	1
Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Инструкторская практика	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Судейская практика	11	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	-	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-
Восстановительн	5	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-



ые мероприятия													
ВСЕГО	728	60	56	63	60	62	60	63	62	60	60	60	62

Примечание: обозначения: 12:33 – 12 часов 33 минуты; 27' - 27 минут

### Расписание учебно-тренировочных занятий на 2024 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Учебно-тренировочный этап 14 час/нед.	18.00-20.00	18.00-20.00	09.00-11.00 18.00-19.00	18.00-20.00	18.00-20.00	15.00-18.00	Выходной

### План воспитательной работы на 2024 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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 течении года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	август-декабрь



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	апрель-май
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	январь-февраль
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	<b>Проведение занятий, бесед на темы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктаж по технике безопасности;</li> <li>- правила поведения на территории спортивного объекта;</li> <li>- соблюдение техники безопасности на занятиях</li> </ul>	март
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май



	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	в течении года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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	май-август

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> <u>Предоставить в учебно-спортивный</u>



	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	<u>отдел сертификаты.</u> Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»	октябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

### Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на учебно-тренировочном этапе, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «биатлон»;  
повышать уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «биатлон»;

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;

укреплять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «биатлон» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды).

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 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 1000 м по пересечённой 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»	



Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.