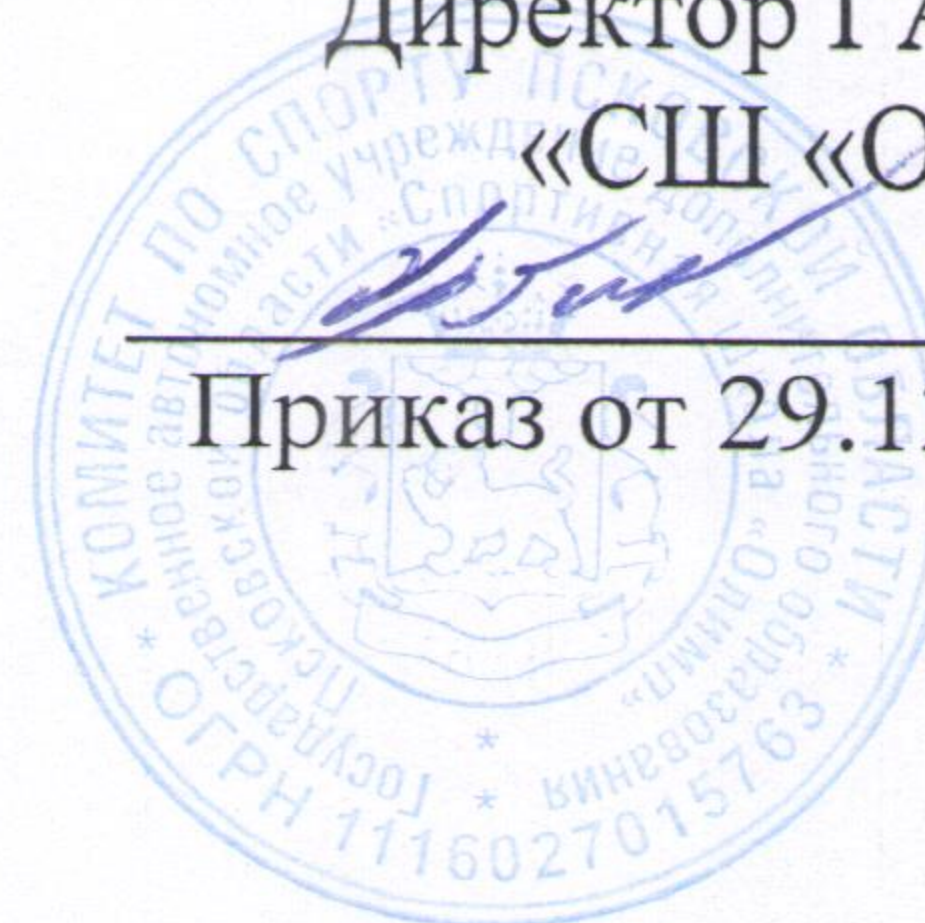


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**

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:  
совершенствования спортивного мастерства

Возраст обучающегося: 22 года

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
тренер-преподаватель Е.В. Вайгина

## 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, и является соревновательным видом спорта. Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «биатлон», спортивных дисциплин: индивидуальная гонка, спринт, гонка преследования, 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.

Основными задачами обучения в группах совершенствования спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники передвижения на лыжах и техники стрельбы; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в

официальных Всероссийских соревнованиях и Первенствах России; выполнение функций помощника тренера-преподавателя; выполнение разрядных норм кандидата в мастера спорта и требований мастера спорта России.

Процесс обучения в группе совершенствования спортивного мастерства направлен на подготовку биатлонистов к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния спортсмена.

Реализация рабочей программы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающегося посредством организации его систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающегося в состав спортивных сборных команд.

#### Специфика организации обучения

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

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом этапа совершенствования спортивного мастерства. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применяется для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства 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 обучающимся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства от 15 лет и старше. Срок реализации рабочей программы на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается. 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 этап совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

#### Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов. Недельная учебная нагрузка – 20 часов, общее количество часов в год – 1040.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	239
2.	Специальная физическая подготовка	291
3.	Спортивные соревнования	104
4.	Техническая подготовка	260
5.	Тактическая подготовка	16
6.	Теоретическая подготовка	20
7.	Психологическая подготовка	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10
9.	Инструкторская практика	21
10.	Судейская практика	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12

12.	Восстановительные мероприятия	30
Общее количество часов в год		1040

Для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства, 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 этапу совершенствования спортивного мастерства, 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 группы этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	239	19	18	20	20	21	20	21	20	19	20	20	21
Специальная физическая	291	23	23	24	24	26	23	25	26	24	25	24	24

подготовка													
Спортивные соревнования	104	9	9	8	8	8	8	9	10	9	9	7	10
Техническая подготовка	260	20:40	20:20	23	21:20	23	22	25	24	18:40	20:40	19:40	21:40
Тактическая подготовка	16	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	20	3:20	40'	1	40'	1	-	-	-	3:20	3:20	3:20	3:20
Психологическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
Контрольные мероприятия	10	1	-	-	1	-	2	1	1	1	-	1	2
Инструкторская практика	21	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Судейская практика	21	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	30	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3
<b>ВСЕГО</b>	<b>1040</b>	<b>84</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>

Примечание: обозначения: 20:40 – 20 часов 40 минут; 40' - 40 минут

#### Расписание учебно-тренировочных занятий на 2024 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
совершенствования спортивного мастерства 20 час/нед.	Выходной	10.00-12.00 15.30-17.30	10.00-12.00 15.30-17.30	09.00-13.00	10.00-12.00 15.30-17.30	10.00-12.00 15.30-17.30	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	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	в течении года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <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>	август-декабрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <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</li> </ul>	апрель-май

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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)	январь-февраль
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	<b>Проведение занятий, бесед на темы:</b> - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на занятиях	март
<b>3.</b>	<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 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. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май
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
<b>4.</b>	<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
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	январь  1-2 раза в год	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> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел

#### Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе совершенствования спортивного мастерства, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

повышать уровень общей и специальной 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;

совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности, 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;

сохранять 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 и спортивные звания).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
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 3000м по пересеченной местности	с	не более	
			11	-
1.3	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с		
			-	8,35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	6
1.5	Исходное положение- упор на параллельных брусьях.	количество раз	не менее	
			25	15

	Подъем выпрямленных ног в положении» угол»			
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 10000м	мин, с	не более	
			31,10	-
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000м	мин, с	не менее	
			-	17.10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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.