****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 1.1 | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 1.2 | Цели Программы | 3 |
| 2 | Характеристика программы | 4 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| 2.2 | Объем Программы | 5 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения по Программе  | 5 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 7 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 16 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 17 |
| 3 | Система контроля | 18 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения Программы | 18 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 20 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки | 21 |
| 4 | Рабочая программа | 24 |
| 4.1 | Описание учебно-тренировочного процесса | 26 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 39 |
| 5 | Условия реализации Программы | 45 |
| 5.1 | Материально-технические условия | 45 |
| 5.2 | Кадровые условия | 52 |
| 5.3 | Информационно-методические условия | 52 |

1. **Общие положения**

**1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 года № 1046 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1315 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

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

**1.2. Цели Программы**

 Цели Программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

 Задачи Программы:

 - выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;

 - развивать у обучающихся физические качества, способности;

 - формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;

 - укреплять здоровье;

 - формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

 - формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;

 - изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;

 - создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. Характеристика Программы**

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

 Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимся необходимых нормативов.

 Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-13.

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

 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

 **2.2 Объем Программы**

 Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица №2

Объем Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

**2.3. Виды (формы) обучения по Программе**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;

-учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;

- работа по индивидуальным планам;

-учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;

-спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид 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 | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия 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, 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 |
| 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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствования 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 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов учебно-тренировочной работы по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 148 | 169 | 212 | 244 | 275 | 313 | 300 | 281 | 239 | 275 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47 | 78 | 108 | 141 | 169 | 197 | 225 | 262 | 291 | 300 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | - | - | 10 | 12 | 14 | 66 | 84 | 104 | 187 |
| 4. | Техническая подготовка | 35 | 59 | 83 | 94 | 118 | 146 | 175 | 206 | 260 | 274 |
| 5. | Тактическая подготовка | - | - | - | 3 | 5 | 6 | 5 | 11 | 16 | 29 |
| 6. | Теоретическая подготовка | - | - | - | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | - | - | - | 3 | 4 | 6 | 4 | 11 | 16 | 36 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 4 | 5 | 7 | 10 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | 2 | 6 | 11 | 8 | 14 | 21 | 24 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | 3 | 6 | 11 | 8 | 14 | 21 | 26 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 2 | 5 | 3 | 6 | 5 | 8 | 15 | 12 | 36 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 5 | 3 | 7 | 5 | 12 | 15 | 30 | 39 |
|  Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |

 К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, утвержденный локально-нормативным актом Учреждения. Программа рассчитана 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). 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. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

 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 размещен в таблице № 6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | в течении года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе | август-декабрь |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- 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 | апрель-май |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** 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 |  **Проведение занятий, бесед на темы:** **-** инструктаж по технике безопасности; **-** правила поведения на территории спортивного объекта;  **-** соблюдение техники безопасности на занятиях | март |
| 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, другиемероприятия 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 |
| 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 | май-август |

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - 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 изложен в таблице № 7.

Таблица № 7

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь1 раз в год1 раз в месяцноябрьдекабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отделНаучить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отделТренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей). |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2. Антидопинговая викторина «Играй честно»3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январьПо назначениюоктябрьдекабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отделТренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | январь1-2 раза в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1. Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке
3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств
4. Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения
5. Ведение дневника самоконтроля
 | Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий  | 1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя |
| 3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории | 1. Судейство официальных спортивных соревнований
2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи
 |

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

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Рациональное питание:* сбалансировано по энергетической ценности;
* сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж
2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.
3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами
4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции
 | В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегосяПо назначению врача  |
| 3. | Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала | В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося  |

 Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

**III. Система контроля**

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

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

На этапе начальной подготовки:

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «биатлон»;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

овладеть основами техники вида спорта «биатлон»;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, виде спорта «биатлон», знания об антидопинговых правилах;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

укреплять здоровье.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей 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;

сохранять здоровье.

Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки определен в таблице № 4.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются: достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы; определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися; определение этапа подготовленности обучающихся; получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки; выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам
спортивной подготовки**

 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «биатлон» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания). Нормативы представлены в таблицах № 10-13. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года.

Таблица № 10

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1 | Бег на 60 м | с | не более | не более |
| 11,2 | 11,5 | 11,1 | 11,3 |
| 1.2 | Бег 500 м по пересечённой 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 течении 30 с | количество раз | не менее | не менее |
| 15 | 10 | 17 | 12 |
| 2.2 | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия | с | не менее | не менее |
| 30,0 | 30,0 |

Таблица № 11

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

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» |

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

по виду спорта «биатлон»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1 | Бег на 100 м с низкого старта | с | не более |
| 13,4 | 15,7 |
| 1.2 | Бег на 3000 м по пересечённой местности | мин | не более |
| 11 | - |
| 1.3 | Бег на 2000 м по пересечённой местности | мин, с | не более |
| - | 8,35 |
| 1.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 14 | 16 |
| 1.5 | Исходное положение-упор на параллельных брусьях. Подъём 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 |
| 1. 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 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на 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 пересечённой местности | мин, с | не более |
| 9,55 | - |
| 1.3 | Бег 2000 м по пересечённой 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 |
| 1. 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. Подъём выпрямленных ног в положение «угол» | количество раз | не менее |
| 28 | 20 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1 | Спортивный разряд «мастер спорта России» |

Результаты выполнения нормативов обучающимися заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

**IV. Рабочая программа**

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. Дисциплины:

*Спринт.* В этой дисциплине биатлона спортсмены бегут 10 км (мужчины) и 7,5 км (женщины). Два рубежа стрельбы — лежа и стоя по разу.

За каждый промах спортсменов штрафуют, тем, что им приходится бежать дополнительный круг протяженностью 150 м.

Стоит отметить, что в спринте, так как спортсмены стартуют по очереди и те спортсмены, которые бегут в конце данного соревнования уже знают результат тех, кто начинали эту гонку.

*Гонка преследования.* Дисциплина неразрывно связана со спринтом. В гонке преследования спортсмены стартуют в том порядке, в каком они окончили спринт. Победитель спринта начинает гонку первым, а остальные с задержкой равной той, с которой они ему уступили в гонке спринта.

Дистанция гонки преследования 12,5 км, у мужчин и 10 км у женщин. 4 огневых рубежа (2 лежа и 2 стоя). За каждый промах штрафной круг. Дисциплины биатлона спринт и гонка преследования тесно связаны между собой. Спортсмен, занявший высокую позицию по итогам спринтерской гонки, имеет хорошие шансы для того, чтобы быть в призерах в гонке преследования.

*Масс-старт —* это гонка с общего старта. В данной дисциплине спортсмены стартуют одновременно. Принимают участие в ней 30 лучших спортсменов по результатам рейтинга биатлонистов на данный момент. Дистанция масс-старта у мужчин 15 км., у женщин 12,5 км.

Количество огневых рубежей - 4. За каждый промах штрафной круг.

*Индивидуальная гонка.* Её дистанция для мужчин 20 км, 15 км. Спортсменов ожидает 4 рубежа стрельбы по мишеням: 2 раза лёжа, 2 раза стоя. На каждом из рубежей биатлонисту надо произвести 5 выстрелов по 5 мишеням соответственно. За каждый промах спортсмену начисляется одна штрафная минута. Если биатлонист пробежал дистанцию индивидуальной гонки за 1 ч. и 2 мин. при этом, допустив 2 промаха, то его результат по итогам гонки становится 1 ч. и 4 мин.

Цена промаха в этой дисциплине очень высока т.к. его уже не отыграть, при точной стрельбе у спортсмена появляются неплохие шансы на победу в этой дисциплине.

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

Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы Программы применятся для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам.

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

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

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

 Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, учебно-тематический план для дисциплин: индивидуальная гонка, спринт, гонка преследования, масс-старт, эстафета, смешанная эстафета.

**4.1. Описание учебно-тренировочного процесса**

Этап начальной подготовки

 Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о биатлоне как виде спорта. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений о биатлоне как виде спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта. Средства и методы теоретической подготовки - основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

 Техническая подготовка. Цель – обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Изучение техники стрельбы из малокалиберной винтовки лежа. Изготовка для стрельбы лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Техника стрельбы лежа с упором и с использованием ремня. Приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе лежа. Тренировка в прицеливании со станка: наиболее характерные ошибки, допускаемые в прицеливании и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 и более выстрелов. Техника производства выстрела. Совершенствование техники производства выстрела - прицеливания, задержки дыхания, и спуска курка. Совершенствование техники производства выстрела лежа и тренировка. Ознакомление со стрельбой с колена. Начальное обучение и дальнейшее совершенствование стрельбе стоя на лыжах.

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: обучение специальным и вспомогательным упражнениям; развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств; развитие общей выносливости и скоростных качеств. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки; естественный прирост двигательных качеств вследствие возрастного развития организма; применяется максимально расширенный круг средств тренировки. Средства тренировки. Общая физическая подготовка: овладение широким комплексом двигательной активности при выполнении следующих упражнений: бег средней интенсивности и с равномерной скоростью, бег по пересеченной местности, передвижение на лыжах, плавание различными способами, выполнение упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнения на координацию, ловкость, гибкость и равновесие, спортивные игры.

Тактическая подготовка. Цель – создание общего представления о тактике биатлона. Формирование знаний по общим основам тактики. Определение показателя роли тактических знаний и умений в достижении высоких спортивных результатов. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях достигается, прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Содержание работы. Понятие о старте и финише, совместном и раздельном старте. Общие представления об организации и проведении соревнований, о дистанциях соревнований. Соревновательная подготовка. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп этапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 14-16.

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 148 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 47 | 4 | 3 | 4:30 | 3 | 4 | 3:30 | 4 | 5 | 4 | 4:30 | 3:30 | 4 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 35 | 2:50 | 2:50 | 2:50 | 2:50 | 2:50 | 2:50 | 2:50 | 3:50 | 2:50 | 2:50 | 2:50 | 2:50 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные мероприятия | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 30ꞌ | - | - | - | - | - | - | - | 30ꞌ | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 10ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ |
| ВСЕГО | 234 | 19:30 | 18 | 19:30 | 18 | 18 | 19:30 | 21 | 21 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 21 |

Примечание: обозначения: 19:30 – 19 часов 30 минут; 10 ꞌ - 10 минут

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 169 | 14 | 13 | 16 | 14 | 15 | 13 | 16 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 78 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 6 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 59 | 4:50 | 4:50 | 4:50 | 4:50 | 4:50 | 4:50 | 4:50 | 4:50 | 4:50 | 4:50 | 4:50 | 5:50 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 10ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 24 | 28 |

Примечание: обозначения: 4:50 – 4 часа 50 минут; 10 ꞌ - 10 минут

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (третий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 212 | 17 | 17 | 19 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 108 | 9 | 8 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 83 | 6:50 | 6:50 | 6:50 | 6:50 | 6:50 | 6:50 | 6:50 | 6:50 | 7:50 | 6:50 | 6:50 | 6:50 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Теоретическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные мероприятия | 3 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 5 | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | - | 1 | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 5 | 10ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 1:10 | 10 ꞌ | 10 ꞌ | 1:10 | 10 ꞌ | 1:10 | 10 ꞌ | 10 ꞌ |
| ВСЕГО | 416 | 34 | 32 | 36 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 |

Примечание: обозначения: 6:50 – 6 часов 50 минут; 10 ꞌ - 10 минут

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

 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 - формирование 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 обработка 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.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп учебно-тренировочного этапа по годам обучения представлены в таблицах № 17-21.

Таблица № 17

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 244 | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 19 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 21 |
| Специальная физическая подготовка | 141 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Спортивные соревнования | 10 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| Техническая подготовка | 94 | 7:23 | 7:33 | 7:33 | 8:29 | 7:30 | 9 | 8 | 9 | 7:43 | 7:43 | 7:43 | 6:23 |
| Тактическая подготовка | 3 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27 ꞌ | 27 ꞌ | 31 ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 3 | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - |
| Контрольные мероприятия | 4 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | - |
| Судейская практика | 3 | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| ВСЕГО | 520 | 42 | 40 | 44 | 42 | 44 | 42 | 46 | 46 | 42 | 46 | 42 | 44 |

Примечание: обозначения: 7:33 – 7 часов 33 минуты; 27 ꞌ - 27 минут

Таблица № 18

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 275 | 22 | 22 | 24 | 23 | 23 | 22 | 24 | 24 | 23 | 23 | 23 | 22 |
| Специальная физическая подготовка | 169 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Спортивные соревнования | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Техническая подготовка | 118 | 8:23 | 8:33 | 11:33 | 10:29 | 9:30 | 10 | 11 | 11 | 9:43 | 9:43 | 9:43 | 8:23 |
| Тактическая подготовка | 5 | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | 2 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27 ꞌ | 27 ꞌ | 31 ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 4 | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | 1 |
| Контрольные мероприятия | 6 | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | 6 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| Судейская практика | 6 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 6 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 1 | - | 1 | - | 2 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| ВСЕГО | 624 | 51 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 54 | 51 | 51 | 51 | 54 |

Примечание: обозначения: 8:33 – 8 часов 33 минуты; 27 ꞌ - 27 минут

Таблица № 19

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 ꞌ | 27 ꞌ | 31 ꞌ | 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 | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 5 | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| ВСЕГО | 728 | 60 | 56 | 63 | 60 | 62 | 60 | 63 | 62 | 60 | 60 | 60 | 62 |

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

Таблица № 20

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 300 | 25 | 24 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 225 | 19 | 17 | 18 | 18 | 19 | 18 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 19 |
| Спортивные соревнования | 66 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| Техническая подготовка | 175 | 11:30 | 15:15 | 15 | 15:15 | 11:30 | 16 | 17 | 17 | 14 | 15 | 14 | 13:30 |
| Тактическая подготовка | 5 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 2:30 | 45 ꞌ | 1 | 45 ꞌ | 2:30 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2:30 |
| Психологическая подготовка | 4 | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| Контрольные мероприятия | 5 | 1 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | 8 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 |
| Судейская практика | 8 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 8 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 832 | 68 | 64 | 72 | 68 | 69 | 68 | 72 | 72 | 69 | 70 | 68 | 72 |

Примечание: обозначения: 12:33 – 12 часов 33 минуты; 45 ꞌ - 45 минут

Таблица № 21

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 281 | 24 | 22 | 23 | 24 | 23 | 23 | 25 | 24 | 23 | 23 | 24 | 23 |
| Специальная физическая подготовка | 262 | 22 | 21 | 23 | 21 | 22 | 21 | 23 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 |
| Спортивные соревнования | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Техническая подготовка | 206 | 16:30 | 15:15 | 18 | 17:15 | 18:30 | 17 | 18 | 18 | 16 | 20 | 16 | 15:30 |
| Тактическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 2:30 | 45 ꞌ | 1 | 45 ꞌ | 2:30 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2:30 |
| Психологическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 7 | 2 | - | 1 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | 14 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Судейская практика | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 936 | 80 | 72 | 80 | 76 | 80 | 76 | 80 | 80 | 76 | 80 | 76 | 80 |

Примечание: обозначения: 16:30 – 16 часов 30 минут; 45 ꞌ - 45 минут

Этап совершенствования спортивного мастерства

 Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки обучающихся, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов. Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов. Распределение тренировочных нагрузок по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям для групп этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице № 22.

Таблица № 22

Годовой учебно-тренировочный план для групп 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 подготовка | 291 | 23 | 23 | 24 | 24 | 26 | 23 | 25 | 26 | 24 | 25 | 24 | 24 |
| 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 ꞌ | 1 | 40 ꞌ | 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 |
| ВСЕГО | 1040 | 84 | 80 | 88 | 84 | 88 | 84 | 92 | 92 | 84 | 88 | 84 | 92 |

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

Этап высшего спортивного мастерства

 Основными задачами обучения в группах высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники лыжного хода и стрельбы; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в официальных международных соревнованиях; выполнение функций помощника тренера; выполнение разрядных норм и требований мастера спорта России международного класса. Процесс обучение в группах высшего 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, выполненных в УТГ и СПС, и текущего состояния спортсмена.

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблице № 23.

Таблица № 23

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего 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 | 275 | 23 | 22 | 24 | 22 | 24 | 22 | 23 | 24 | 22 | 24 | 22 | 23 |
| Специальная физическая подготовка | 300 | 25 | 24 | 26 | 24 | 26 | 24 | 25 | 26 | 24 | 26 | 24 | 26 |
| Спортивные соревнования | 187 | 15 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 15 | 17 | 15 | 16 | 15 | 17 |
| Техническая подготовка | 274 | 22:23 | 21:33 | 23:33 | 22:29 | 22:30 | 23 | 24 | 24 | 21:43 | 23:43 | 21:43 | 23:23 |
| Тактическая подготовка | 29 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27 ꞌ | 27 ꞌ | 31 ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 36 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская практика | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Судейская практика | 26 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 36 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 39 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| ВСЕГО | 1248 | 104 | 96 | 108 | 100 | 108 | 100 | 108 | 108 | 100 | 108 | 100 | 108 |

Примечание: обозначения: 20:40 – 20 часов 27 минут; 27 ꞌ - 27 минут

В случае необходимости в рабочую программу вносятся изменения, которые проходят процедуру утверждения.

* 1. **Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 24.

Таблица № 24

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения** | **600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. Условия реализации Программы**

 Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

**5.1. Материально-технические условия**

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие лыжно-биатлонных трасс; наличие комнаты хранения оружия и патронов к нему; наличие помещения, специально приспособленного для стрельбы; наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы; наличие лыже-роллерных трасс; наличие комнаты хранения спортивного инвентаря и оборудования; наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 25-26); обеспечение спортивной экипировкой (таблицы № 27-28); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/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. | Коврики для стрельбы | штук | 10 |
| 9. | Крепления лыжные | пар | 10 |
| 10. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | 10 |
| 11. | Лыжероллеры | пар | 10 |
| 12. | Лыжи гоночные | пар | 10 |
| 13. | Мазь лыжная (для различной температуры) | штук | 10 |
| 14. | Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры) | штук | 10 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 16. | Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм | штук | 10000 |
| 17. | Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм | штук | 10000 |
| 18. | Мяч баскетбольный | штук | 3 |
| 19. | Мяч волейбольный | штук | 3 |
| 20. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 21. | Мяч футбольный | штук | 3 |
| 22. | Накаточный инструмент с тремя роликами | комплект | 2 |
| 23. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 24. | Палки для лыжных гонок | пар | 10 |
| 25. | Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г) | штук | 10 |
| 26. | Парафин с низким содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г) | штук | 10 |
| 27. | Парафин с высоким содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г) | штук | 10 |
| 28. | Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж | штук | 40 |
| 29. | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 1 |
| 30. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 31. | Скамейка гимнастическая | штук | 12 |
| 32. | Скребок стальной для обработки лыж | штук | 50 |
| 33. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 34. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 35. | Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней | комплект | 5 |
| 36. | Стол для подготовки лыж | штук | 4 |
| 37. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 38. | Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм | штук | 10 |
| 39. | Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм | штук | 10 |
| 40. | Стрелковый компьютерный тренажер | комплект | 2 |
| 41. | Термометр наружный, для измерения температуры снега и влажности воздуха | штук | 4 |
| 42. | Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса | штук | 5 |
| 43. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 44. | Шкурка шлифовальная | штук | 20 |
| 45. | Щетка для обработки лыж | штук | 40 |
| 46. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 47. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 48. | Эмульсия лыжная (для различной температуры) | штук | 10 |
| 49. | Эспандер лыжника | штук | 12 |

Таблица № 26

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| Nп/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. | Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружиннопоршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж | штук | на обучающегося | 0,3 | 1,5 | 1 | 1,5 | - | - | - | - |
| 2. | Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 3. | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Лыжероллеры | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Лыжи гоночные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Палки для лыжных гонок | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8. | Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм | штук | на обучающегося | - | - | 4000 | 1 | 6000 | 1 | 8000 | 1 |
| 9. | Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм | штук | на обучающегося | 6000 | 1 | 8000 | 1 | 1000 | 1 | 1000 | 1 |
| 10. | Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |

Таблица №27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Наименование спортивной экипировки | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| 1. | Ботинки лыжные для классического стиля | пар | 10 |
| 2. | Ботинки лыжные для конькового стиля | пар | 10 |
| 3. | Защитная маска с фильтрами | штук | 5 |
| 4. | Нагрудные номера | штук | 250 |
| 5. | Чехол для лыж | штук | 16 |

Таблица № 28

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| Nп/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 занимающегося | - | - | 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 |

**5.2. Кадровые условия**

 Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «биатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

**5.3. Информационно-методические условия**

Список литературных источников

1. *Шикунов М.И., Панкин С.Б., Комозоров Ю.М.* Программа «Биатлон». – М.: Советский спорт, 2005.
2. *Гибадуллин И.Г., Зверева С.Н.* Стрелковая подготовка юных биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005.
3. *Антонова О.Н., Кузнецов В.С.* Лыжная подготовка: методика преподавания. – М.: Академия, 1999.
4. *Гибадуллин И.Г.* Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону: Методическое пособие. – Ижевск, 1990.
5. *Гибадуллин И.Г.* Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005.
6. *Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004.
7. *Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

# Аудиовизуальные средства

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
3. Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
4. Видеопродукция: видеофрагменты, видео уроки, видеофильмы, видеосъемка тематические слайды и транспаранты.
5. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

# Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>
2. Комитет по спорту Псковской области https://sport.pskov.ru/
3. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации <https://www.rosminzdrav.ru/>
6. Спортивная Россия национальная информационная сеть http://www.infospor[t.ru/ht](http://infosport.ru/)tp://[infosport.ru/](http://infosport.ru/)
7. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
9. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>

 11. Консультант Плюс http://www.consultant.ru

1. (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 года, регистрационный № 71654). [↑](#footnote-ref-1)