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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А. Акавов
Приказ от 30.12.2025 г. № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.12.2025 г. № 03

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9-40 лет
Сроки реализации этапов:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап – 6 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – 7 лет;
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики:
заместитель директора
по учебно-спортивной работе И.Г. Матвеева,
инструктор-методист О.Н. Федулова
тренер-преподаватель О.Ф. Макеев

2025 г.

Содержание

1	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	3
1.2	Цели Программы	3
2	Характеристика программы	4
2.1	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	4
2.2	Объем Программы	4
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	27
4.1	Описание учебно-тренировочного процесса	29
4.2	Учебно-тематический план	43
5	Условия реализации Программы	49
5.1	Материально-технические условия	49
5.2	Кадровые условия	53
5.3	Информационно-методические условия	54

I. Общие положения

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

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 26 сентября 2025 года № 784 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»[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

---

[1] (зарегистрирован Минюстом России 01 ноября 2025 года, регистрационный № 84064).

мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Для зачисления лиц, желающих заниматься биатлоном, 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 поступающим 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, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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)	6	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	7	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			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
	1	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;
- 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	Учебно-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	-	18	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21

	чемпионатам, кубкам России, первенствам России				
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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	2	2	2	3
Основные	-	-	1	2	2	2

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										
		Этап начальной 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	Шестой год		
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		10	10	10	6	6	6	6	6	6	2	1
1.	Общая физическая подготовка	148	169	212	244	275	313	300	281	261	239	275
2.	Специальная физическая подготовка	47	78	108	141	169	197	225	262	282	291	300
3.	Спортивные соревнования	-	-	2	10	12	14	66	84	84	104	187
4.	Техническая подготовка	35	59	83	94	118	146	175	206	206	260	274
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	3	5	6	5	11	11	16	29
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	10	10	10	16	16	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	3	4	6	4	11	11	16	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	3	4	6	4	5	7	7	10	12
9.	Инструкторская практика	-	-	-	2	6	11	8	14	14	21	24
10.	Судейская практика	-	-	-	3	6	11	8	14	14	21	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4	3	6	5	8	15	15	12	36

12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	3	7	5	12	15	15	30	39
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

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:**	в течение года

		- 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	
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	январь-февраль

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
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, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	в течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	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 РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	31. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	31. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»	октябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю 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 и высшего спортивного мастерства	31. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел

31.1. **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.

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-тренировочногозанятия 2.Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений дляразвития физических качеств 5.Подбор упражнений для совершенствованиятехники выполнения движения 6. Ведение дневника самоконтроля	Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под	

массовых мероприятий	руководством тренера-преподавателя	
3. Выполнение необходимыхтребований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	

31.1. 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 тренировочныхи соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий),	В течение всего периода реализации

	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	годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося По 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.

31. 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;

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;

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

сохранять здоровье.

На этапе высшего 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;

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	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
			Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более					
			11,5	12,0	10,8	11,2	10,0	10,5
1.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более					
			2.20	2.30	-	-	-	-
1.3.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более					
			-	-	4.55	5.25	4.42	5.03
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+2	+4	+2	+4	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			152	145	163	155	172	162
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее					
			18	14	23	20	27	24
1.7.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее					
			-	-	-	-	5,4	4,9
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			15	9	22	13	29	15
1.9.	Проба Ромберга в двух положениях	с	не менее					
			15	15	-	-	-	-
1.10.	Проба Ромберга в трех положениях	с	не менее					
			-	-	15	15	-	-

1.11.	Проба Ромберга в четырех положениях	с	не менее								
			-	-	-	-	15	15			
2. Нормативы специальной физической подготовки											
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль на 1 км	мин, с	не более								
			-	-	6.35	7.19	5.29	6.09			

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	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения		Шестой год обучения	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1.	Бег на 60 м	с	не более											
			9,4	9,9	9,0	9,7	8,5	9,5	-	-	-	-	-	-
1.2.	Бег на 100 м	с	не более											
			-	-	-	-	-	-	14,4	16,5	13,9	16,2	13,7	16,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее											
			183	167	193	172	205	177	218	183	225	188	230	193
1.4.	Пятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			9,4	8,5	10,0	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			-	-	-	-	19,0	16,0	20,0	16,5	21,0	17,0	21,5	17,5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1	количество	не менее											

	минуту	раз	42	39	45	40	47	42	49	43	51	45	53	47
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее											
			8	-	10	-	12	-	14	-	15	-	17	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее											
			-	15	-	17	-	19	-	20	-	22	-	24
1.9.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более											
			7.05	7.35	6.50	7.20	-	-	-	-	-	-	-	-
1.10.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более											
			-	-	-	-	8.45	9.30	8.25	9.10	-	8.50	-	8.40
1.11.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более											
			-	-	-	-	-	-	-	-	12.35	-	12.05	-
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль на 3 км	мин, с	не более											
			17.07	19.21	14.54	16.53	-	-	-	-	-	-	-	-
2.2.	Стрельба по мишени диаметром 30,5 мм (№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее											
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее											
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.4.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5 мм (№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее											
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.5.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее											
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.6.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5 мм	очки	не менее											

	(№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)		-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-
2.7.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее											
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-
2.8.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов – лежа/стоя)	очки	не менее											
			-	-	-	-	-	-	130	130	135	135	140	140
2.9.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель спринта – лежа/стоя)	мин, с (количество промахов)	не более											
			-	-	-	-	-	-	-	-	1.20 (3)	1.20 (3)	1.20 (2)	1.20 (2)

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивный разряд - «первый юношеский спортивный разряд»
3.3.	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	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,6	15,9
1.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			11.30	-
1.3.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	8.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			22,0	18,0
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	25
1.8.	Исходное положение – вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			17	12
2. Нормативы специальный физической подготовки				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки – лежа/стоя/лежа/стоя)	мин, с (количество промахов)	не более	
			2.15(4)	2.15 (4)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (20+20 выстрелов – лежа/стоя)	очки	не менее	
			285	285
3. 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	Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			10.30	12.00
1.2.	Десятерной прыжок в длину с места толчком	м	не менее	

	двумя ногами с приземлением на две ноги		24,0	20,0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	-
1.4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	30
1.5.	Исходное положение – вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			20	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки – лежа/стоя/лежа/стоя)	мин, с (количество промахов)	не более	
			2.00 (3)	2.00 (3)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (30+30 выстрелов – лежа/стоя)	очки	не менее	
			460	460
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

31. **Рабочая программа**

Рабочая программа разрабатывается тренером-преподавателем на каждую его группу. 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.

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».

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 обучения)

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
Участив в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	30'	-	-	-	-	-	-	-	30'	-	-	-
Восстановительные мероприятия	2	10'	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '
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 ' - 10 минут

Таблица № 15

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	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	10'	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '	10 '
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

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

Таблица № 16

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	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	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
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	4	-	-	-	-	-	-	2	1	-	1	-	-
Восстановительные мероприятия	4	10'	10 '	10 '	10 '	1:10	10 '	10 '	1:10	10 '	10 '	10 '	10 '
ВСЕГО	416	34	32	36	34	34	34	36	36	34	36	34	36

Примечание: обозначения: 6:50 – 6 часов 50 минут; 10 ' - 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, лекции по вопросам обучения и тренировки.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп учебно-тренировочного этапа по годам обучения представлены в таблицах № 17-22.

Таблица № 17

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	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 '	27 '	31 '	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 ' - 27 минут

Таблица № 18

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	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 '	27 '	31 '	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 ' - 27 минут

Таблица № 19

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	313	26	25	27	26	26	26	27	26	26	26	26	26
Специальная физическая подготовка	197	16	15	17	16	16	16	18	17	17	16	16	17

Спортивные соревнования	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Техническая подготовка	146	11:23	12:33	13:33	12:29	11:30	12	13	14	10:43	11:43	11:43	11:23
Тактическая подготовка	6	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
Теоретическая подготовка	10	1:37	27 '	27 '	31 '	1:30	-	-	-	1:17	1:17	1:17	1:37
Психологическая подготовка	6	-	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	1
Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Инструкторская практика	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Судейская практика	11	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	-	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-
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 ' - 27 минут

Таблица № 20

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	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	66	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5

соревнования													
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 '	1	45 '	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 ' - 45 минут

Таблица № 21

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	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 '	1	45 '	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 ' - 45 минут

Таблица № 22

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	261	22	21	22	23	22	21	23	22	22	20	21	22
Специальная физическая подготовка	282	24	22	24	22	23	23	25	24	23	25	24	23
Спортивные соревнования	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Техническая	206	16:30	15:15	18	17:15	18:30	17	18	18	16	20	16	15:30

подготовка													
Тактическая подготовка	11	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	16	2:30	45 '	1	45 '	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 ' - 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 № 23.

Таблица № 23

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 '	1	40 '	1	-	-	-	3:20	3:20	3:20	3:20
Психологическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
Контрольные мероприятия	10	1	-	-	1	-	2	1	1	1	-	1	2
Инструкторская практика	21	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Судейская практика	21	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	30	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3
ВСЕГО	1040	84	80	88	84	88	84	92	92	84	88	84	92

Примечание: обозначения: 20:40 – 20 часов 40 минут; 40 ' - 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 № 24.

Таблица № 24

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 '	27 '	31 '	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 ' - 27 минут

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

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 25.

Таблица № 25

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 № 26-27); обеспечение спортивной экипировкой (таблицы № 28-29); 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 № 26

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Винтовка	штук	на организацию	10
2.	Защитная маска с фильтрами для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
3.	Кейс для спортивного оружия	штук	на организацию	10
4.	Коврик для стрельбы	штук	на организацию	10
5.	Крепления лыжные (для лыж и лыжероллеров)	пар	на организацию	40
6.	Лыжероллеры (классические и коньковые)	пар	на организацию	20
7.	Лыжи гоночные (классические и коньковые)	пар	на организацию	20
8.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	на организацию	10
9.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	на организацию	10

10.	Мишень бумажная 112,4 мм (№ 7) для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	на организацию	10 000
11.	Мишень бумажная 30,5 мм (№ 8) для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10 000
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	3
13.	Накаточный инструмент	комплект	на организацию	4
14.	Палки для лыжных гонок	пар	на организацию	20
15.	Парафин для подготовки лыж с учетом различной температуры воздуха и структуры снега	грамм	на организацию	150 г из расчета на одну пару лыж
16.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	на тренера-преподавателя	3
17.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
18.	Скребок	штук	на организацию	50
19.	Смывка для снятия парафина, мазей с полотна лыж (фтористая, без фтора по 1 л)	штук	на организацию	1
20.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	на организацию	5
21.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10
22.	Стрелковый компьютерный тренажер с ноутбуком	комплект	на организацию	1
23.	Утюг для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
24.	Чехол для оружия	штук	на организацию	5
25.	Щетка для обработки лыж	штук	на организацию	40
26.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	на организацию	10

Таблица № 27

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего 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 газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	5	-	-	-	-	-	-
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	-	-	-	-	-	-
3.	Кейс для перевозки оружия	штук	на обучающегося	.-	-	-	-	1	5	1	5
4.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1	8000	1
10.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1	-	-	-	-

Таблица №28

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на организацию	20
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на организацию	20
3.	Шлем	штук	на организацию	11

Таблица № 29

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
						До трех лет		Свыше трех лет					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2	1
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	2	2	2
5.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1	2

5.2. Кадровые условия

Учреждение соблюдает требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)[1], профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), действует до 01.09.2028, 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 всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «биатлон», а также 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 в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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 отдельныхтехнических 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. Министерство спорта 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.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/
10. Консультант Плюс http://www.consultant.ru