

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа им. Б.В. Непомнящего»
Гурьевского муниципального округа
(МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО)

ПРИНЯТА на Педагогическом совете
МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
Протокол от 21.11.2023г. № 5

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ им. Б.В.
Непомнящего» ГМО
А.Е. Тропин
Приказ от 21.11.2023 г. № 193/1



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

(Разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2011г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022г. №1046, Примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022г. №1315 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных программ по спортивной подготовке, утвержденного приказом МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО от 28.04.2023г. № 78/9).

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

г. Гурьевск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	
1. Нормативная база.....	3
2. Цель и задачи Программы. Характеристика вида спорта.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта биатлон	4
4. Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта биатлон	4
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.....	5
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
7. Календарный план воспитательной работы.....	8
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	9
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	12
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	12
III. Система контроля	
11. Требования к результатам прохождения Программы.....	13
12. Аттестация обучающихся.....	15
13. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.....	15
IV. Рабочая программа по виду спорта	
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	19
15. Учебно-тематический план.....	24
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	24
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	25
18. Кадровые условия реализации Программы.....	30
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	31

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «биатлон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022г. № 1046¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта.

Биатлон – зимнее двоеборье, сочетающее лыжную гонку и стрельбу по мишеням из винтовки в положении сто и лежа. Первый чемпионат мира по биатлону состоялся в 1958 году, спустя два года биатлон был включен в олимпийскую программу.

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

Задача биатлонистов заключается в преодолении определенного количества кругов дистанции и огневых рубежей.

На официальных российских и международных спортивных соревнованиях спортсмены делятся на три возрастные группы: мужчины и женщины, юниоры и юниорки (20-22 года), юноши и девушки (16-19 лет).

Одна из самых древнейших спортивных дисциплин в биатлоне – это индивидуальная гонка. К концу двадцатого века количество дисциплин возросло до 6. Дистанция мужской индивидуальной гонки составляет 20км, женской – 15км. В гонке четыре огневых рубежа, за каждый промах биатлонисту плюсуется штрафная минута. На каждом из рубежей биатлонисту надо произвести 5 выстрелов по 5 мишеням соответственно.

Вторая спортивная дисциплина – спринт. В спринте биатлонисты бегут 10 и 7,5км. Два рубежа стрельбы – лежа и стоя по разу. При промахе на огневых рубежах спортсмен должен пробежать штрафной круг длиной 150 метров.

Третья спортивная дисциплина – гонка преследования. Это относительно молодая дисциплина, которая сразу понравилась зрителям. Биатлонисты стартуют с учетом результатов спринта и преодолевают 12,5 и 10км с четырьмя огневыми рубежами (2 лежа и 2 стоя). За каждый промах – штрафной круг.

В спортивной дисциплине – масс – старт принимает участие всего 30 биатлонистов. В данной спортивной дисциплине спортсмены стартуют одновременно. Дистанция масс-старта у мужчин – 15км, у женщин – 12,5км. За

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г., регистрационный № 71654).

каждый промах – штрафной круг. Побеждает тот, кто допустит меньше промахов на 4-х огневых рубежах и первым пересечет финишную линию.

Пятая спортивная дисциплина – эстафета. В гонке принимает участие по 4 человека из каждой страны. Каждый из этих спортсменов пробегает по кругу длиной 7,5км и проходит 2 огневых рубежа (лежа и стоя). На каждую стрельбу по пяти мишеням спортсмену максимум дается 8 патронов (5 в винтовке и 3 дополнительных). Если спортсмен допускает промахи, ему приходится использовать запасные патроны. Заряжать их приходится вручную. Предположим, если спортсмену пришлось использовать все 3 дополнительных патрона и при это м у него остаются непораженные мишени. В данном случае биатлонист бежит столько дополнительных кругов, сколько промахов он сделал.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», определяются следующим образом:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации 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

4. Объем Программы, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», определяется следующим образом:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

- спортивные соревнования: согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» **виды спортивных соревнований и объем соревновательной деятельности** определяются следующим образом:

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

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- 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.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется следующим образом:

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	58-67	50-63	43-48	30-37	22-25	20-24
2	Специальная физическая подготовка (%)	19-25	21-27	23-29	24-30	27-29	23-25
3	спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	8-12	9-14	12-18
4	Техническая подготовка (%)	13-18	17-22	18-24	20-28	22-29	21-28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2-4	3-6	4-7	5-8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-5	3-5	3-5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-4	3-8	5-8	6-10

Годовой учебно-тренировочный план формируется в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение №1).

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2).

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия,

произведения искусства, общественная деятельность. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач этапов спортивной подготовки.

Основные направления воспитательной работы:

- профориентационное;
- здоровьесбережение;
- патриотическое;
- развитие творческого мышления;
- Профилактика правонарушений и асоциального поведения.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в баскетболе, в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение обучающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайты: Министрства физической культуры и спорта Кузбасса, МИНСПОРТ РФ, РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и

реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение

антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики:

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных биатлонистов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса. Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивной организации.

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

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

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

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

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

Помимо этого важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спота и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

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

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «биатлон»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «биатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» определяются следующим образом:

**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 60м	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2.	Бег на 500м по пересеченной местности	мин, с	не более		не более	
			2,10	2,30	2,08	2,28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+4	+5	+8	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30с	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	

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 60м	с	не более	
			9	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.3.	Бег на 100м	с	не более	
			15,3	16,7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			7	4
1.5.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30с	Количество раз	Не менее	
			25	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 1000м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4,00	4,20
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000м	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»	

**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 100м с низкого старта	с	не более	
			13,4	15,7
1.2.	Бег на 3000м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			11	-
1.3.	Бег на 2000м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8,35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой	Количество	Не менее	

	перекладине	раз	14	6
1.5.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	Количество раз	Не менее	
			25	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000м	мин, с	не более	
			31,10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000м	мин, с	не более	
			-	17,10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100м с низкого старта	с	не более	
			12,7	15,0
1.2.	Бег на 3000м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			9,55	-
1.3.	Бег на 2000м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8,15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			20	7
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000м	мин, с	не более	
			31,10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000м	мин, с	не более	
			-	17,10
2.3.	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	Количество раз	Не менее	
			28	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

1 год обучения.

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Биатлон в России и мире. Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. О системе всероссийских и международных соревнований.

Общая физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Упражнения, направленные на развитие силы.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие координационных способностей.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Технико-тактическая подготовка.

Техника одновременно бесшажного хода.

Техника попеременно двухшажного хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода.

Техника преодоления спуска.

Техника преодоления подъема.

Стрелковая подготовка.

Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения лежа. Отработка спуска.

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.

Итоговое занятие. Сдача контрольно-переводных нормативов.

2 год обучения.

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Значение физической культуры и спорта, в частности биатлона, как средства укрепления здоровья.

Техники лыжных ходов.

Общая физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Упражнения, направленные на развитие силы.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие координационных способностей.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Технико-тактическая подготовка.

Техника одновременно бесшажного хода.

Техника попеременно двухшажного хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода.

Техника преодоления спуска.

Техника преодоления подъема.

Стрелковая подготовка.

Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения лежа. Отработка спуска.

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования различного уровня по лыжным гонкам, биатлону.

Итоговое занятие. Сдача контрольно-переводных нормативов.

3 год обучения.

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Изучение правил соревнований по биатлону.

Общая физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Упражнения, направленные на развитие силы.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие координационных способностей.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Технико-тактическая подготовка.

Техника одновременно бесшажного хода.

Техника одновременно одношажного конькового хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Стрелковая подготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения лежа. Отработка спуска.

Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения стоя. Отработка спуска.

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования различного уровня по лыжным гонкам, биатлону.

Итоговое занятие. Сдача контрольно-переводных нормативов.

4 год обучения.

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.

Изучение правил соревнований по биатлону.

Общая физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Упражнения, направленные на развитие силы.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие координационных способностей.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Технико-тактическая подготовка.

Техника одновременно бесшажного хода.

Техника одновременно одношажного конькового хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Стрелковая подготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения лежа. Отработка спуска.

Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения стоя. Отработка спуска.

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования различного уровня по лыжным гонкам, биатлону.

Итоговое занятие. Сдача контрольно-переводных нормативов.

5 год обучения.

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Влияние допинга на организм юного спортсмена.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки биатлонистов.

Изучение правил соревнования по биатлону.

Общая физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Упражнения, направленные на развитие силы.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие координационных способностей.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Технико-тактическая подготовка.

Техника одновременно бесшажного хода.

Техника одновременно одношажного конькового хода.

Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

Стрелковая подготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения лежа. Отработка спуска.

Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Техника стрельбы из положения стоя. Отработка спуска.

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования различного уровня по лыжным гонкам, биатлону.

Итоговое занятие.

Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Стрелковая подготовка.

Углубление знаний материальной части малокалиберного оружия. Подбор оружия и патронов к соревнованиям. Отладка оружия.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.

Тренировка без патрона.

Совершенствование тактического мастерства выполнения отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

Упражнения по стрелковой подготовке.

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

Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.

Тренировка без патрона.

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

Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у мало-калиберной винтовки (800, 1000, 1500г).

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

Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40с до 1 минуты.

Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготки для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100м. количество патронов – 1. Задача – поразить мишень.

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

Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата.

Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания.

Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи.

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

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

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

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

Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.

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

Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую».

Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.

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

15. Учебно-тематический план (Приложение №4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» относятся, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» основаны на особенностях вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация программы проводится

с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «биатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

- 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 субъекта Российской Федерации 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 «лыжные гонки».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжно-биатлонных трасс;
- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие лыже-роллерных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;

- 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)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6-2м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврик для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	10
14.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6мм	штук	10000
17.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол) *от 1 до 5кг)	комплект	3
21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2

² С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №1066н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554)

23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	штук	10
26.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	штук	10
27.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	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	комплект	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6мм	штук	10
39.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5мм	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	20
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 №2

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 4,5мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	1	1,5	-	-	-	-
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5мм газобалонного типа с дульной энергией до 7,5Дж	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.	Льжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Палка для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1	8000	1
9.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1	1000	1	1000	1

10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
-----	--	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

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

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2

5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
12.	Очки солнцезащитные	пар	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 (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
18.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
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

- 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 организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.202 №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», утвержденный 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).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Афаиасьев, В.Г. Экспериментальное обоснование методики подготовки лыжников-биатлонистов на завершающих этапах. М., 1978;
2. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению – «Физ.культура». Омск, 2014;
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988;
4. Гибадуллин, И.Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов. Ижевск, 2009;

5. Дунаев, К.С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне: допол. проф. программа для слушателей ФПК. Малаховка, 2017;
6. Ермаков, В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск, 1989;
7. Загурский, Н.С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития). СПб., 2018;
8. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне. М., 2013;
9. Иссурин, В.Б. подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. М., 2019;
10. Каширцев, Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия. М., 1980;
11. Кубеев, А.В., Манжосов, В.Н. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. М., 1992;
12. Макарова, Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М., 2003;
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М., 1982;
14. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах. М., 2018;
15. Савицкий, Я.И. Особенности учебно-тренировочного процесса при подготовке юных биатлонистов. М., 1989;
16. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. М., 2013.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);
5. ФБ Союз биатлонистов России (<https://biathlonrus.com>).

Приложение № 1

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «биатлон», утвержденной
приказом

директора МБУ ДО «СШ им. Б.В.

Непомнящего» ГМО

от «11» 11 2023 г. № 193/1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		10	6		2		1	
1.	Общая физическая подготовка	130-180	165-255	222-290	270-290	240-285	275-360	
2.	Специальная физическая подготовка	56-70	70-100	122-185	207-225	280-310	298-340	
3.	Стрелковая подготовка (%)	8-11	8-13	9-17	13-22	16-19	19-25	
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-25	85-90	120-147	165-270	

5.	Техническая подготовка	31-45	60-88	97-140	177-215	240-310	285-390
6.	Тактическая подготовка	-	-	6-8	10-10	20-22	28-35
7.	Теоретическая подготовка	-	-	6-8	10-10	20-22	28-35
8.	Психологическая подготовка	-	-	6-8	10-10	20-22	28-35
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-2	3-4	7-9	10-14	18-25	26-38
10.	Инструкторская практика	-	-	5-10	10-12	15-18	22-30
11.	Судейская практика	-	-	5-10	10-12	15-18	22-30
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-2	3-4	7-9	10-14	18-25	26-38
13.	Восстановительные мероприятия	3-2	3-4	7-9	10-14	18-25	26-38
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «биатлон», утвержденной приказом
директора МБУ ДО «СШ им. Б.В.
Непомнящего» ГМО
от «21» 11 2023 г. № 193/1

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 течение 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	В течение года
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,	В течение года

		<p>спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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)</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся			
5.1.	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	Беседы, круглые столы с приглашением специалистов, конкурсы рисунков и плакатов на тему «Спорт против наркотиков!»	В течение года
5.2.	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	Участие в: - спортивных мероприятиях в рамках месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - спортивных мероприятиях в рамках Декады спорта и здоровья	Январь, октябрь-ноябрь

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»,
утвержденной приказом
директора МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
от «21» 11 2023 г. № 193/1

**План антидопинговых мероприятий
МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего»
Гурьевского муниципального округа**

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен, персонал	1 раз в год

		«Играй честно»	спортсменов	По назначению
	3. Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

			«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	РУСАДА	
--	--	--	--	--------	--

1, 2 Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»,
утвержденной приказом
директора МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
от «24» 11 2023 г. № 19317

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	занятий физической культуры и спортом				культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь		Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	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. Классификация и типы спортивных соревнований.	

	<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p> <p>Правила вида спорта</p> <p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p> <p>Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 70/107</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 1200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p>	<p>май</p> <p>сентябрь-апрель</p> <p>декабрь-май</p> <p>декабрь-май</p>	<p>Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p> <p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p> <p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p> <p>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.</p> <p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
--	---	--	---	---

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> <p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>≈ 200</p> <p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p> <p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>≈ 600</p> <p>≈ 120</p> <p>сентябрь</p>		<p>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.</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Социальные функции спорта</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p> <p>≈ 120</p>	<p>октябрь</p> <p>ноябрь</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>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</p>

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>результатам соревновательной деятельности</p> <p>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</p>
--	---	--	---