

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3 им. В.И. Русанова»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по физической  
культуре и спорту мэрии города Ярославля



А.Е. Лёгус

« 27 » 03 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МУ ДО СШОР № 3  
им. В.И. Русанова  
от 27.03.2023 г. №38 – од

Директор школы

 Н.А. Куликов

« 27 » 03 2023 г.



Рассмотрена и рекомендована  
Педагогическим советом МУ ДО СШОР № 3  
им. В.И. Русанова (протокол от 27.03.2023 № 1)

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «биатлон»**

г. Ярославль, 2023 год

## 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 от 22 ноября 2022 г. № 1046 (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.

## 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.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления на этап (лет)	Наполняемость групп (человек)*	
			Минимальная	Максимальная
Начальной подготовки (НП)	3	9	10	20
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)(УТ)	5	12	6	12
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Без ограничений	15	2	4
Высшего спортивного Мастерства (ВСМ)	Без ограничений	17	1	2

<\*> В целях обеспечения выполнения муниципального задания максимальный количественный состав группы может быть увеличен по согласованию со структурным подразделением мэрии города Ярославля, обладающим правами юридического лица, осуществляющим функции и полномочия учредителя в отношении соответствующего учреждения.

На временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя

на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособностью и др.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных групп, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший максимальный показатель в данной графе.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных групп могут проводиться одновременно при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	20	22	28
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1456

Учебный год в СШОР начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель – учебно-тренировочные занятия, непосредственно в условиях СШОР и 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля, тренировочных сборов и (или) самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Режим тренировочных занятий регулируется расписанием занятий учебно-тренировочных групп.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора СШОР, по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом пожеланий занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, их возрастных особенностей и обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и преимущественно составляет не более:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

После 30 - 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. В программе спортивной подготовки могут быть предусмотрены другие диапазоны продолжительности времени тренировки и перерывов с учетом специфики вида спорта, а также предусмотрена возможность перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям;
- учебно-тренировочные мероприятия (Приложение № 1 к Программе);
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (приложение № 2 к Программе);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- иные виды (формы) обучения.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

*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) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 3 к Программе).

#### 7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 4 к Программе).

#### 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложении № 5 к Программе).

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Одной из задач Организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учебные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебного занятия). Во время проведения учебных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ, ВСМ должны самостоятельно составлять конспект учебного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения биатлону. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика** дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований и достигших 14 лет, присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в биатлоне;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- 1) составление положения о проведении соревнований на первенство школы по биатлону.
- 2) умение вести судейскую документацию.
- 3) участие в судействе контрольных соревнований совместно с тренером.
- 4) судейство контрольных соревнований в качестве помощника и главного судьи.
- 5) участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.

*Судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.*

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам, достигшим 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалифицированного зачета. Третья и вторая категория присваивается управлением по физической культуре и спорту мэрии г. Ярославля.

Таблица 3

*Учебный план семинара по подготовке судей*

Тема	Часы
Теоретические занятия, в том числе:	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния биатлона	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия, в том числе:	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8



Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия, в том числе:	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
ИТОГО	46

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

Для восстановления работоспособности обучающихся спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления.* 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. К

медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

*Психологические средства восстановления* позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса

восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.) Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Психофизические требования. Оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности. Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

- 1). Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.
- 2). Уровень волевой подготовленности.
- 3). Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)
- 4). Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

*Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль* – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки. С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения. Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. *Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

*Психологический контроль* включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

*Биохимический контроль.* При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 муниципального уровня на первом и втором году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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 «конькобежный спорт»;

– 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;

– ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

– 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 всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

В конце каждого учебно-тренировочного года обучающиеся сдают контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (приложение № 6 к Программе) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (приложение №7 к Программе). По итогам которых переводятся на следующий этап или остаются на предыдущем.

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «биатлон»**

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной

подготовки (далее – Программный материал) является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта, разрабатываемой и утверждаемой спортивной школой.

Программный материал формируется на основе разделов видов спортивной подготовки, входящих в учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал составляется на период реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программный материал является содержательной основой для составления рабочей программы тренера-преподавателя.

### **Теоретическая подготовка спортсменов**

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятия (бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований). На проведение теоретического занятия тренер может отводить все время тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки. Материал распределяется на весь период реализации программы.

Темы теоретической подготовки:

1. История развития лыжного спорта и биатлона
2. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена
3. Техника безопасности при занятиях биатлоном
4. Сведения о строении и функциях организма человека
5. Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста
6. Техника лыжных способов передвижения в биатлоне
7. Основы методики тренировки
8. Специальные тренировочные средства в биатлоне
9. Тактическая подготовка
10. Физические качества биатлониста
11. Скоростно-силовая подготовка в летний период
12. Скоростно-силовая подготовка на лыжах
13. Тренажеры в биатлоне и лыжных гонках
14. Правила вида спорта биатлон
15. Предотвращение противоправного влияния на результаты соревнований

### **Программный материал для практических занятий.**

#### **Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы на этапах подготовки.**

Изучение, закрепление и совершенствование техники заготовки и выполнение выстрела в биатлоне осуществляется в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее проведение теоретических и практических занятий как в условиях тира, так и не открытом стрельбище.

С первых же занятий надо приучить занимающихся к соблюдению правил поведения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.



Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов – «вхолостую».

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов зависит от задач и продолжительности занятия, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов вводить до 50% времени стрелковой подготовки или комплексной подготовки, для разрядников – до 35%.

Тренер-преподаватель должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись четкого выполнения предыдущего.

Начальное обучение приемам изготовления к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме занятия, состоящего из следующих разделов:

- рассказ и показ тренером-преподавателем приема или действия в целом;
- повторение тренером-преподавателем приема или действия по элементам с подробным объяснением;
- выполнение биатлонистом разучиваемого приема сначала по элементам, а потом в целом;
- выполнение приема или действия до закрепления, совершенствования.

**Группы начальной подготовки** изучают технику стрельбы из пневматического оружия.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость выстрела пульки достигает 160-180 м/с, а ее вес составляет 0,28-0,32 г.

Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывают вибрации ствола при выстреле.

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышение требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышению собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовления для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливания с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Совершенствование элементов

техники выполнения выстрела – прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя.

Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

На этапе начальной подготовки первостепенное значение приобретает общая физическая, лыжная и стрелковая подготовка, представляющая собой базу для развития специальных физических качеств биатлониста. Комплексная подготовка как вид исключается.

В своей работе тренер-преподаватель может использовать методику обучения навыкам стрельбы на этапе начальной подготовки юных биатлонистов, предложенную И.Г. Гибадуллиным.

Таблица 4

*Методика обучения навыкам стрельбы на этапе начальной подготовки юных биатлонистов*

№ занятия	Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Вводное занятие по обращению с оружием	<ul style="list-style-type: none"> <li>- назначение и боевые свойства малокалиберной винтовки</li> <li>- правила безопасности</li> <li>- материально-техническая часть оружия</li> </ul>	60 мин	Показ, рассказ, сборка и разборка оружия, чистка и смазка
2	Обучение прицеливанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прицеливание лежа с упора по прицельному приспособлению (совмещение отверстия диоптра, прорези ствола и мушки)</li> <li>- прицеливание стоя при помощи тренажера, винтовка закреплена</li> </ul>	3x10 мин 3x10 мин	Нажатие на спусковой крючок не производить
3	Обучение прицеливанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора</li> <li>- прицеливание без патрона, стоя с упора, винтовка закреплена на тренаже</li> <li>- стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора</li> </ul>	10x1 мин 10x1 мин 4x5 мин 4x5 мин	С нажатием на спусковой крючок и без нажатия – через раз чередовать Расстояние стрельбы – 15м

		- стрельба из пневматической винтовки, стоя с упора		
4	Обучение изготовке	- принятие изготовки для стрельбы из положения лежа и стоя без оружия - принятие изготовки и стрельба из положения лежа и стоя с упора с оружием - стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора	10 мин 10 мин 10 мин	Винтовка закреплена Расстояние стрельбы – 15м
5	Обучение изготовке	- изготовка и стрельба лежа с упора, наводка - стоя с упора, наводка, без учета времени - изготовка и стрельба с применением лазерной винтовки	10 мин 10 мин 4x10 мин	Самоконтроль за расположением и работой костно-мышечного аппарата, определение и корректировка правильности изготовки
6	Обучение обработке спускового крючка	- имитация нажатия на спусковой крючок: - подушечкой указательного пальца левой руки ритмично нажимать на большой палец правой руки - без патрона с имитацией процесса выстрела, акцент на правильность работы пальца на спусковом крючке, лежа с упора и стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки	10 мин 2x10 мин 2x10 мин 10 мин	Обратить внимание на обработку спускового крючка
7	Обучение обработке спускового	- имитация с закрытыми глазами - стрельба из	10 мин 2x10 мин 2x10 мин	Расстояние стрельбы – 15м, внимание

	крючка	пневматической винтовки лежа с упора, стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки	10 мин	акцентировать на правильной обработке спускового крючка
8	Обучение перезарядке винтовки	- без патрона холостой тренаж, зарядка и перезарядка винтовки с вставлением обоймы: - лежа с упора - стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки	2x10выстр · 2x10выстр · 20 мин	Обойма пустая, работа без патронов
9	Обучение перезарядке винтовки	- холостой тренаж без патрона, зарядка и перезарядка оружия и обработка спускового крючка лежа с упора и стоя с упора - зарядка и перезарядка оружия, используя по одному патрону и обойму в целом (винтовка закреплена для стрельбы стоя в тренаже) лежа с упора, стоя с упора	2x10 мин 2x10 мин 10 мин 10 мин	Внимание акцентировать на правильности зарядки и перезарядки оружия
10	Совершенствование техники стрельбы	- холостой тренаж без патрона с имитацией процесса выстрела, зарядка и перезарядка оружия лежа с упора и стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки - стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора	2x10 мин 2x10 мин 20 мин 20 мин	Внимание акцентировать на правильности изготовления, прицеливания, работы пальца на спусковом крючке, положения головы и постановки дыхания Расстояние стрельбы – 15м
11	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по белому квадрату, длина стороны 7см; винтовка полужакокреплена для стрельбы стоя, проектирование ровной мушки на белом фоне без определенной точки	4x5 мин 2x5 мин 2x5 мин 20 мин	Спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела

		прицеливания; развитие мышечного контроля за сохранением правильной изготровки - стрельба по стандартным мишеням № 6 и 7 лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж		
12	Совершенство вание техники стрельбы	- стрельба по равностороннему треугольнику, длина стороны 7 см, лежа с упора и стоя с упора - стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	2х5 выстр. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 20 мин.	Винтовка полузакреплена
13	Совершенство вание техники стрельбы (тонких мышечных ощущений при стрельбе)	- стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т, лежа с упора и стоя с упора - стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	2х5 выстр. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 20 мин.	Винтовка полузакреплена. Отработка правильного движения оружия по вертикали вверх, а также безостановочный жим на спусковой крючок при пересечении горизонтальной и вертикальной полос
14	Совершенство вание техники стрельбы	- стрельба по уменьшенным мишеням, диаметр «черного яблока» - 24мм, лежа с упора - стрельба по стандартным мишеням, диаметр «черного яблока» - 60мм, лежа с упора - холостой тренаж	4х5 мин.  4х5 мин.  20 мин.	Внимание акцентировать на изготровке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа
15	Совершенство вание	- стрельба по увеличенной мишени, диаметр мишени –	4х5 мин. 4х5 мин.	Стрельба только из положения лежа

	техники стрельбы	84мм, лежа с упора - стрельба по стандартным мишеням, диаметр мишени – 60мм, лежа с упора - холостой тренаж	20 мин.	
16	Совершенствование техники стрельбы, развитие вестибулярного аппарата	- стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовления: 1) стоя на гимнастическом мате 2) кувырок вперед, назад 3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов 4) с использованием качающейся платформы - холостой тренаж	2х5 выстр. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 20 мин.	Стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения Стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена
17	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по стандартным мишеням, диаметр – 60мм, не выходя из габарита «семерки», «восьмерки», «девятки», «десятки», лежа с упора и стоя с упора - стрельба из лазерной винтовки лежа с упора и стоя с упора	4х5 выстр. 4х5 выстр. 4х5 мин.	Винтовка не закреплена Стоя можно держать винтовку без упора
18	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20 с; лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр. 4х5 выстр. 20 мин.	Ритм стрельбы задает звуковой метроном Винтовка не закреплена
19	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно повышается с 20 с до 1 мин; лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр. 4х5 выстр. 20 мин.	Ритм стрельбы задает звуковой метроном
20	Совершенствование техники	- стрельба из положения стоя с упора с заданием: не выйти из габарита «тройки»,	4х5 мин. 4х5 (2х5	Внимательно обрабатывать выстрел, не

	стрельбы	«четверки», «пятерки» - по стандартным мишеням - стрельба на определение среднего тренировочного результата лежа с упора, стоя с упора - холостой тренаж	2x5) выстр. 20 мин.	дергать спусковой крючок Спокойная стрельба без учета времени на качество, подсчет очков
21	Обучение одеванию и снятию оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа	- надевание и снятие оружия в покое - надевание и снятие оружия на время - надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее) - надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора) - холостой тренаж	10 мин. 10 мин. 10 мин. 4x5 мин. 10 мин.	Контролировать правильное выполнение Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия
22	Обучение одеванию и снятию оружия с плеч, совершенствование стрельбы лежа и стоя	- и.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел; и.п. лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4x5 выстр. 4x5 выстр. 20 мин.	Не торопиться, правильно выполнять действия и последовательно чередовать рубеж лежа и стоя с надеванием и снятием оружия
23	Совершенствование техники стрельбы и элементов прицеливания	- прицеливание лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа - стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела)	10 мин. 10 мин. 4x5 выстр. 4x5 выстр.	Следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол
24	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба из положения лежа с ремня с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки»	4x5 мин. 4x5 мин. 4x5 мин.	Изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- стрельба из положения стоя с упора на тренаже</li> <li>- холостой тренаж</li> </ul>		винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы (и.п.)
25	Совершенствование техники стрельбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- холостой тренаж сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища</li> <li>- стрельба по мишеням с ремня и стоя с упора</li> <li>- стрельба из лазерной винтовки</li> </ul>	<p>10 мин. 4x5 выстр. 4x5 выстр. 10 мин.</p>	Оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка
26	Совершенствование техники стрельбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- без патрона, имитация процесса выстрела закрытыми глазами лежа с упора и стоя с упора</li> <li>- отработка первого выстрела и принятие однообразной изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора:</li> <li style="padding-left: 20px;">1) дуэльная стрельба</li> <li style="padding-left: 20px;">2) стрельба с выбыванием</li> <li style="padding-left: 20px;">3) стрельба с форой</li> <li style="padding-left: 20px;">4) эстафета, стрельба командой</li> <li>- холостой тренаж</li> </ul>	<p>10 мин. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 10 мин.</p>	Внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка лежа и стоя лежа и стоя лежа и стоя
27	Совершенствование техники стрельбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня, стоя с упора</li> <li>- холостой тренаж</li> </ul>	<p>4x5 выстр. 4x5 выстр. 20 мин.</p>	Лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы
28	Совершенствование техники стрельбы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в соревнованиях по стрельбе из малокалиберной или пневматической винтовки</li> <li>- стрельба на время</li> <li>- холостой тренаж</li> </ul>	<p>3x10 выстр. 5x5 выстр. 10x10выстр. р. 20 мин.</p>	-



29	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора - холостой тренаж	5x5 выстр. 5x5 выстр. 10 мин.	10 рубежей по 150 м. круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д. Спокойно отрабатывать каждый выстрел
----	------------------------------------	---	-------------------------------------	---

**Учебно-тренировочные группы.** Углубление и закрепление знаний и навыков прицеливания из положения лежа при стрельбе из пневматического оружия.

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовления для стрельбы из положения лежа.

Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.

Приемы изготовления: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания.

**Группы спортивного совершенствования.** Углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия. Простейшие способы устранения неисправностей оружие и его отладка. Дальнейшее освоение самокорректировки.

Совершенствование техники стрельбы из положения лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Стрельба стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.

Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполнения нагрузки различной интенсивности.

Проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор

патронов.

Учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи). Выбор темпа стрельбы.

Участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии с календарным планом их проведения.

**Группы высшего спортивного мастерства.** 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**

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

2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовления.

3. Тренировка без патрона:

3.1. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача удерживать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.

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

5. Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 г).

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

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

8. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.

9. 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).

10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

10.1. Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.

11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

11.1. Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.

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

12.1. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);

12.2. То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).

13. Стрельба по мишени N7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.

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

15. Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени N7.

16. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.

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

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

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

20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.

21. Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала 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»).

### ***Ошибки при стрельбе и факторы, влияющие на результат стрельбы***

При освоении техники стрельбы юный биатлонист сталкивается с рядом трудностей: неудобством положения, сопряженным вначале с болезненными ощущениями от туго натянутого ремня и подвернутого под винтовку локтя левой руки; необходимостью долго пребывать в позе подготовки; сосредоточением внимания на неподвижности оружия, требующим подавлении мышечной активности; замедленным давлением на спусковой крючок, тогда как растет желание поскорее выполнить выстрел и увидеть результат. В связи с этими условиями при обучении техники стрельбы начинающие биатлонисты допускают ошибки, приведенные в таблице 6.

Таблица 5

### *Ошибки, возникающие при стрельбе из малокалиберной винтовки*

Ошибки	Методические приемы и способы их
--------	----------------------------------

	устранения
<b>Изготовка</b>	
мышцы ног сильно напряжены	научиться расслаблять мышцы
большой угол разворота туловища	проверить положение туловища, помнить, что большой угол разворота требует сильного поворота левой руки и вызывает напряжение мышц шеи
сильный наклон головы вперед, откидывание назад	найти оптимальное положение головы, при котором расслаблены шейные мышцы
наклон головы вправо, влево сильное давление щеки на приклад	подогнать оружие
сильное напряжение мышц шеи	упражняться в однообразном положении головы
неоднообразная сила сжатия лопатки, напряжение кисти левой руки	закреплять кисть не за счет напряжения мышц, сжатие производить однообразно
избыточный угол между плечом и предплечьем	контролировать величину угла в соответствии с правилами
левая рука слишком продвинута вперед	укоротить ремень, антабку придвинуть к себе
удержание винтовки на весу	уменьшить длину ремня
напряжение мышц плеча и предплечья	контролировать расслабление
зависание кисти на рукоятке приклада, сильное (и неоднообразное) сжатие рукоятки	контролировать удержание рукоятки на протяжении всей стрельбы
<b>Прицеливание</b>	
прицеливание исподлобья	контролировать положение головы
концентрация внимания на мушке при стрельбе с кольцевой мушкой	внимание концентрировать на мишени
концентрация внимания на мишени при стрельбе с пеньковой мушкой	внимание концентрировать на мушке, соблюдение концентрических окружностей контролируется боковым зрением
несоответствие диаметра диоптра освещению в тире (на стрельбище)	диаметр отверстия диоптра подбирается в соответствии с индивидуальными особенностями, оптимальные размеры диоптра 1,2 – 1,6 мм

несоответствие размера мушки	рекомендуется иметь мушку 2,25 – 2,5 мм
прицел находится далеко или близко к глазу	переместить прицел вперед или назад, расстояние между глазом и диоптром 2-3 см
неодинаковый прицел между мушкой (пеньковой) и мишенью	запомнить просвет и удерживать его постоянным
слишком долгое прицеливание	потренироваться в стрельбе с ограничением времени
слишком большой просвет, прицеливание без просвета при стрельбе с пеньковой мушкой	контролировать просвет, отсутствие его вызовет трудности проверки нахождения вершины мушки
ведение стрельбы «не по месту»	внести поправки в прицел, научиться правильно оценивать свои действия
слабая концентрация внимания (прислушивание к постоянным шумам и т.п.)	концентрировать внимание на отдельных элементах техники, применять наушники
<b>Управление дыханием</b>	
задержка дыхания на вдохе или выдохе	перед выстрелом сделать 2-3 полувдоха, на полувыдохе задержать дыхание
чрезмерная задержка дыхания	выстрел отложить, сделать 2-3 вдоха и выдоха
чрезмерная гипервентиляция	выполнить 2-3 спокойных вдоха и выдоха, помнить, что чрезмерно глубокое и длительное дыхание приводит к увеличению колебаний оружия
<b>Управление спуском</b>	
нажатие на спусковой крючок средней фалангой пальца	контролировать нажатие третьей фалангой указательного пальца
поддавливание благоприятного момента для нажатия на спусковой крючок	уделить больше внимания устойчивости оружия
чрезмерно осторожное, медленное нажатие на спусковой крючок – затягивание выстрела, резкое нажатие рывком	применять стрельбу с ограничением времени, тренироваться без патрона, для контроля надеть на указательный палец бумажный конус
нажатие на спусковой крючок при увеличении колебания оружия	тренироваться без патрона на устойчивость оружия

Меткостью стрельбы принято считать совмещение средней точки попадания (СТП) с центром мишени и кучность стрельбы, достигнутую биатлонистом.

Точка, вокруг которой на площади рассеивания располагаются все пробоины серии выстрелов, называется центром рассеивания, или **средней точкой попадания**.

**Кучность стрельбы** определяется поперечником площади рассеивания

попаданий (пробоин) и измеряется расстоянием между двумя наиболее удаленными друг от друга и противоположно расположенными пробоинами в серии выстрелов.

Одной из основных причин перемещения СТП следует считать изменение остроты зрения, на которую, в свою очередь, значительное влияние оказывает различный режим освещенности мишени:

1. если пасмурная погода сменяется яркой, солнечной, СТП перемещается вверх;
2. если яркая освещенность мишени сменяется пасмурной погодой, СТП перемещается вниз;
3. если плохая освещенность сменяется хорошей освещенностью (мишень в тени), СТП перемещается вниз;
4. при смене яркого освещения спереди (мишень в тени) мягким, рассеянным (бессолнечным) СТП смещается вверх;
5. при смене яркого бокового освещения (например, справа) мишеней плохой освещенностью (пасмурная погода) СТП перемещается вниз вправо;
6. при смене плохой освещенности ярким освещением (например, справа) мишеней (солнце сзади сбоку) СТП перемещается вверх влево.

С учетом того, что наряду с общими закономерностями перемещения СТП при изменении условий освещенности могут иметь некоторые особенности, необходимо изучать их перемещения у каждого биатлониста, с тем чтобы оперативно вносить соответствующие коррективы в прицел во время соревнований.

#### **Лыжная подготовка**

**Группы начальной подготовки.** При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

На первоначальном этапе лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

*Представляем подготовительные упражнения в бесснежный период:*

Упр. 1. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр. 2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр. 3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача - продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

Упр. 4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

Упр. 5. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу на чала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

Упр. 6. И. п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.

Упр. 7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упр. 8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

Упр. 9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками. *Представляем подготовительные упражнения на снегу на месте:*

- надевание и снятие лыж;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
- поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);
- прыжки на лыжах на месте;
- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами; .1
- быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивается количество повторений и темп.

Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;
- изобрази зайчика - прыжки- подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;
- покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
- нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

*Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок:*

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

- бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);

- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

- переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;

- игры и игровые задания на равнинной местности;

- бег наперегонки без палок;

- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

*Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):*

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;

- то же после разбега;

- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;

- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;

- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;

- спуски в положении шага;

- подпрыгивание во время спуска;

- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;

- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;

- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;

- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

- спуски без палок с различным положением рук;

- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);

- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);

- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;



- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

*Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.*

В соответствии с принятой терминологией, коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

**Учебно-тренировочные группы.** Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры. Способы лыжных ходов - попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.

Способы подъемов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж).

Способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа).

Способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах.

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами. Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

### **Упражнения для обучения коньковым способам передвижения.**

Обучение полуконьковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

Упр. 1. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 2. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом  $45^{\circ}$  по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 3. и. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на  $180$  и  $360^{\circ}$ .

Упр. 4. и. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. и. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) 50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

Упр. 6. и. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.

Упр. 7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр. 8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

Упр. 9. Прыжки левым боком в подъем из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

Упр. 10. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопы под углом по направлению движения.

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном  $1-3^{\circ}$ . Площадка должна быть ровной и хорошо укатанной. Кроме того, выбирается ровный, хорошо утрамбованный, пологий склон. Используются следующие упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.
2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.
3. То же, но двигаясь по «восьмерке».
4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).
5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.
6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до  $24^{\circ}$  в направлении движения.
7. Подъем «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон  $2-3^{\circ}$ .
9. То же на равнине.
10. То же в подъем  $2-3^{\circ}$ .

## 15. Учебно-тематический план. (Приложение № 8)

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида 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 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки 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 «биатлон».

### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Реализация Программы осуществляется на следующих объектах:

- лыже-роллерная трасса СК «Подolino»;
- тренажерный зал, комнаты хранения спортивного инвентаря (Тутаевское ш., 62а);
- легкоатлетический манеж (ул. Чкалова, 20а);
- стрелковый тир (Ленинградский пр-т, 43а).

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «биатлон», утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14	18	21

	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
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 14 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 5 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		-

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «биатлон», утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Объем соревновательной деятельности**

Виды соревнований	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		
Контрольные	1	1	6	9	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «биатлон», утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До 1 года	Свыше 2 лет	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	До 1 года	Свыше 1 года	весь период
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	10	12	14	16	18	20	22	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
		Оптимальная наполняемость групп (чел)									
		14-16	12-14	10-12	10-12	10-12	8-10	8-10	4-8	4-8	1-3
		1.	Физическая подготовка:	233	296	294	329	421	386	440	336
общая физическая подготовка	190		232	220	226	230	206	240	136	200	252

	специальная физическая подготовка	43	64	70	102	170	180	200	200	216	300
2.	Техническая подготовка	22	33	62	88	88	120	146	160	140	166
3.	Тактическая подготовка	-	-	10	28	28	30	40	50	60	80
4.	Психологическая подготовка	-	-	10	10	10	12	14	14	14	26
5.	Теоретическая подготовка	9	14	22	22	22	22	22	20	20	30
6.	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	2	2	4	4	4	4	4	6	6	8
7.	Соревновательная деятельность	-	7	14	24	24	42	42	94	114	166
8.	Инструкторская и судейская практика*	-	-	4	4	4	8	8	20	20	20
9.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование *	-	-	18	18	18	20	20	36	52	56
10.	Стрелковая подготовка	10	16	26	26	46	92	92	184	184	184
11.	Самоподготовка	36	48	60	72	84	96	108	120	132	168
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1456</b>



\* на этапе НП не проводятся

Приложение № 4  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «биатлон»,  
утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская и инструкторская практика	Судейство соревнований	Согласно единому календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий
1.2.	Формирование навыков адаптации обучающихся к жизни в обществе.	Беседы с детьми на темы регуляции поведения ребенка, коммуникации и ориентации в социальной среде. Проведение родительских собраний. Организация физкультурно-оздоровительных лагерей.	регулярно
1.3.	Создание условий для самоактуализации детей и подростков в различных сферах деятельности, формирование потребности обучающихся в профессиональном самоопределении.	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений, участие в Днях открытых дверей учебных заведений.	регулярно
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	Беседы о пользе ЗОЖ, размещение информационных материалов на стендах школы	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя
		Участие в акциях безопасного поведения детей в сети	февраль

		Интернет, беседа с детьми и размещение информации на стендах на тему безопасного поведения в сети интернет	
		Участие в акции «Мы против наркотиков», беседы о вреде ПАВ	июнь
		Проведение инструктажей по технике безопасности.	январь, июль
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Активизация чувств, переживаний, смысловой сферы, нравственных мотивов занимающихся.	Тематические беседы с обучающимися на тему «Великие битвы-великой Победы»	апрель
3.2.	Повышение бдительности обучающихся	Тематические беседы с обучающимися на тему «Нет терроризму»	сентябрь
3.3.	Привитие уважения к историческому прошлому своей Родины	Тематические часы, посвящённые Дню народного единства	ноябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Развитие креативности детей	Беседы с обучающимися на темы, как спорт влияет на улучшение физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получение морального удовлетворения, улучшение собственных физических возможностей и навыков. Спорт, как предназначение для совершенствования физико-психических характеристик человека. Современный спорт как общественное явление многогранно. Положительное влияние спорта на детское здоровье, спорт дисциплинирует, закаляет, учит быть смелым, сильным духом и ответственным. Высокий потенциал	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя

		воздействия средств физического воспитания на творческое мышление детей, в частности, проявление творческого начала в игровой двигательной деятельности.	
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Профилактическая работа по предупреждению правонарушений	Организация встреч с работниками полиции с целью профилактики первичных правонарушений (беседы, направленные на повышение бдительности подростков во время пребывания на улице, позднего возвращения домой).	Регулярно
5.2.	Реализация Порядка взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, иных органов и учреждений по организации досуговой занятости несовершеннолетних.	Организация встреч на правовые темы с сотрудниками МВД, ПДН, ГИБДД.	Регулярно

Приложение № 5  
к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«биатлон», утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**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. Веселые старты «Честная игра».	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра».	По назначению 1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

			самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

<sup>2</sup> 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.

			(приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра».	Согласно рабочей программе тренера-преподавателя 1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>3</sup>	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

<sup>3</sup> 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.

	3. Антидопинговая викторина «Играй честно».	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы



<p>вания спортивного мастерства и высшего</p>			<p>антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>
<p>спортивного мастерства</p>	<p>2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» ,»Система ДАМС»</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

Приложение № 6  
к примерной дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«биатлон», утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

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

Таблица 1

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
2.	Бег 500 м по пересеченной местности	мин, с	не более		не более	
			2,10	2,30	2,08	2,28
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+8	+11
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
6.	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 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
7.	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  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта «биатлон»**

Таблица 2

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9	9,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
5.	Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
6.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4,00	4,20
7.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			22,00	25,00
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта «биатлон»**

Таблица 2

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9	9,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
5.	Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
6.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4,00	4,20
7.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			22,00	25,00
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду  
спорта «биатлон»**

Таблица 4

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.	Бег на 100 м с низкого старта	С	не более	
			12,7	15,0
2.	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			9,55	
3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
				8,15
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
7.	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
			31,10	-
8.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			-	17,10
9.	Исходное положение — упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			28	20
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 7  
к примерной дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду  
спорта «биатлон», утвержденной  
приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания) для перевода и зачисления обучающихся на этапы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»**

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	«первый юношеский спортивный разряд»
	свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
	свыше одного года	выполнение показателей, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»
Высшего спортивного мастерства	до года	спортивное звание «мастер спорта России»
	свыше одного года	выполнение показателей, соответствующих присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или спортивное звание «мастер спорта России международного класса»

Приложение № 8  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «биатлон», утвержденной  
приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	~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	~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 занятий физической культуры и спортом	~13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической 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	Понятийность. 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>~600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>



	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.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники 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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	~1200		

спортивного мастерства	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: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	~600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, 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 функции). 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	к 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.

	<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 результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</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. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

Приложение № 9  
к примерной дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«биатлон», утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**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 попеременной массы от 3 до 12 кг	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное 0,6х2 м	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврики для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	Пар	10
13.	Мази лыжные (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 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3

19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин без содержания фтора различной температуры паковка не менее 180 г	штук	10
26.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры паковка не менее 180 г	штук	10
27.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры паковка не менее 180 г	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	12
32.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
33.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	4
35.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	штук	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 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
41.	Термометр наружный для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
42.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
43.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
44.	Шкурка шлифовальная	штук	20
45.	Щетка для обработки лыж	штук	40
46.	Электромегатон	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
50.	Чехол для лыж	штук	16





	нарезным стволом калибра 5,6 мм										
9.	Пульки для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на занимающегося								
10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на занимающегося								
11.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося								

Приложение № 10  
к примерной дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«биатлону», утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	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.	Нагрудные номера	штук	250
5.	Очки солнцезащитные	штук	16

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 занимающегося	-	-	3	1	3	1	1	1
2.	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кепка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1		1	2
6.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки для зала	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
12.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
14.	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Сланцы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Термобельё	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

17.	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
19.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
20.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Приложение № 11  
к примерной дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«биатлон», утвержденной приказом  
МУ ДО СШОР №3 им. В.И. Русанова  
от 27 марта 2023 г. № 38-од

**Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 30 августа 2013 года № 689.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, направленные письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.
4. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
5. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
6. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
7. Шикунов М.И., Романова Я.С., Казызаева А.С. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022 г. – 172 с.
8. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.
9. Шикунов М.И., Панкин С.Б., Комозоров Ю.М. Программа «Биатлон». – М.: Советский спорт, 2005.
10. Гибадуллин И.Г., Зверева С.Н. Стрелковая подготовка юных биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005.
11. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: методика преподавания. – М.: Академия, 1999.
12. Гибадуллин И.Г. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону: Методическое пособие. – Ижевск, 1990.

13. *Гибадуллин И.Г.* Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИЖГТУ, 2005.
14. *Гозунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004.
15. *Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
16. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн. Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.
17. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
18. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
19. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
20. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
21. Колесов А.И., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС, 2003 – 292 с.
22. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.
23. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
24. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

#### ***Перечень Интернет-ресурсов:***

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru).
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
4. Официальный сайт Российской Федерации триатлона - [www.ftr.org.ru](http://www.ftr.org.ru)
5. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона - [www.polyathlon.ru](http://www.polyathlon.ru).
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru),
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru).
8. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - [www.spbniiifk.ru](http://www.spbniiifk.ru).
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
10. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>