ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕВА № 2 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
Протокол №__2___

«16» __04____2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
_____ /А.А. Купершмит/

Приказ № 170 от «17»_04_2026 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденного приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 г. № 784, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденной приказом Минспорта России 03 августа 2022 г. № 634.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - 2-7 лет

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CCD1A38E0AF494ED869E2A7FE0092D26
Владелец: Купершмит Андрей Александрович
Действителен: с 03.12.2025 до 26.02.2027

Авторы-разработчики

Дегтева О.А.- заведующий отделением
Голубева И.М.- заместитель директора по УСР

Санкт-Петербург

2026

СОДЕРЖАНИЕ

3 Пояснительная записка
6 Нормативная часть программы
11 Организация тренировочного процесса
14 Структура годичного цикла подготовки
15 Требования к материально-технической базе и инфраструктуре
19 Методическая часть программы
20 Кадровые условия реализации программы
21 Программный материал для учебно-тренировочных занятий
39 Антидопинговые мероприятия
45 Инструкторская и судейская практика
46 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
49 Система контроля и зачетные требования
51 Информационное обеспечение программы
52 Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «биатлон» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа олимпийского резерва № 2 Невского района Санкт-Петербурга (Далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 г. № 784 (далее ФССП), особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствии с приказом Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634.

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, физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Камчатского края и Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- Физическое развитие и укрепление здоровья, совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой биатлониста, успешного выступления на соревнованиях.
- Воспитание черт характера, соответствующих высоким нормам морали, гражданской и спортивной этики. Формирование общей культуры детей и подростков.
- Развитие необходимых физических, технических и тактических навыков для успешного выступления в соревнованиях по биатлону.
- Организация содержательного досуга детей и подростков.
- Воспитание черт характера, необходимых в биатлоне и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик.
- Овладение навыками инструкторской и судейских практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе подготовки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основе отбора и систематизации материала положены принципы комплектности, преемственности и вариативности.

Принцип комплектности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам подготовки, в углублении и расширении знаний по

вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу, усложнении содержания тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов, исходя из конкретных обстоятельств. При решении той или иной педагогической задачи тренеры-преподаватели могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов. В группах этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивного совершенствования) занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов подготовки «от простого к сложному». В группах этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с биатлонистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки, строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий.

Структура системы многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по биатлону в Учреждении, включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки. На этапе НП выделают два периода: первый год, свыше года. В задачи этапа начальной подготовки входит:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта "биатлон";
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются учебно-тренировочные группы. На УТЭ (СС) выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет). Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "биатлон";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "биатлон";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "биатлон";
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "биатлон";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4. Этап высшего спортивного мастерства, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Камчатского края;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет, имеющие разрешение врача и заявление от одного из родителей (законных представителей), сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость на НП – 10 чел., максимальная (до года) – 20 чел./ (до двух лет) – 20 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость УТГ – 6 чел., максимальная (до трех лет) – 12 чел., (свыше трех лет) – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 15 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие спортивный разряд "Кандидат в Мастера спорта России". Минимальная наполняемость группы ССМ – 2 чел., максимальная – до 7чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерско-педагогического совета и локальными нормативно-правовыми актами Учреждения.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 17 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие спортивное звание "Мастер спорта России". Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел., максимальная – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку, пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой, и продолжает демонстрировать стабильный спортивный результат.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока при персональном разрешении врача. Перевод таких обучающихся определяется решением тренерско-педагогического совета и локальными нормативно-правовыми актами Учреждения.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года. Программа разработана с учетом регионального компонента и рассчитана на 52 учебные недели.

В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки инструктора-общественника и спортивного судьи.

Направленность учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития различных физических качеств

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития отдельных качеств

Морфофункциональные показатели, физических качеств	Возраст, лет												
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост						+	+	+	+				
Мышечная масса						+	+	+	+				
Быстрота			+	+	+								
Скоростно – силовые качества				+	+	+	+	+					
Сила						+	+	+					

Выносливость (Аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+									
Координационные способности			+	+	+	+							
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+					

Таблица 1. Характеристики формирования групп спортивной подготовки (Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам; количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 6	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	2 - 7	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

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

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта биатлон представлено в таблице 2.

Таблица 2. Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "биатлон"

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	57 - 65	51 - 58	43 - 47	27 - 36	22 - 25	16 - 21
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 24	21 - 25	23 - 26	24 - 29	25 - 29	25 - 31
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	7 - 10	9 - 14	12 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	14 - 17	16 - 21	18 - 23	20 - 27	20 - 26	19 - 26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2 - 3	3 - 4	4 - 5	5 - 6

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	2 - 3	3 - 5	3 - 5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	2 - 3	2 - 4	3 - 5	5 - 8	6 - 9

Виды подготовки, представленные в таблице 2, имеют следующую характеристику и направленность.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в биатлоне.

Тактическая, теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий отделения по виду спорта биатлон следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (Таблица 3).

Таблица 3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "биатлон"

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные (спортивные соревнования любого статуса)	1	2	3	3	4	5
Отборочные (статус официальных спортивных соревнований субъекта РФ и муниципального статуса)	-	-	2	2	2	3
Основные (не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта РФ)	-	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. 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 индивидуальный план подготовки спортсмена, 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 главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта биатлон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника Единой всероссийской спортивной классификации, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта биатлон;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана Учреждения);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Участие в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, допускается только по пневматическому биатлону, если организаторы не предоставляют малокалиберное оружие.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Предельные учебно-тренировочные нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4. Требования к объему учебно-тренировочного процесса (в астрономических часах)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10-14	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520-728	832	1040	1248

Примечание к таблице:

На всех этапах спортивной подготовки с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного в организации, осуществляющий спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам, программа рассчитана на 52 недели в год.

Спортивный сезон начинается с 01 июня, заканчивается 31 мая. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно- тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях, приближенных к соревновательным;

- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-биатлонистов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия спортсменов по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Учебно-тренировочные сборы могут иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде (Таблица 5).

Таблица 5. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	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 10 суток		

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица 6. Рекомендуемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта биатлон

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

Таблица 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года
		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных	В течение года
		мероприятиях; -тематических и физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

Структура годичного цикла подготовки

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

1) традиционной периодизации подготовки биатлонистов;
2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
4) динамики роста физической подготовленности;
5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе ССМ процесс спортивной подготовки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности (моделирование соревнований во время учебно-тренировочных занятий, контрольные соревнования).

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды повышенных тренировочных нагрузок или соревнований.

В соревновательном периоде на этапе ВСМ основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Периодизация подготовки биатлониста на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена (Приложение 3).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, на основе профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)., в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к

стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, и иным условиям предусматривают наличие (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры):

- лыжно-биатлонных трасс;
- комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- лыже-роллерных трасс;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- комнаты хранения спортивного инвентаря;
- комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

[1] С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица 8);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 9);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств, выделяемых организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Винтовка	штук	на организацию	10
2.	Защитная маска с фильтрами для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
3.	Кейс для спортивного оружия	штук	на организацию	10
4.	Коврик для стрельбы	штук	на организацию	10
5.	Крепления лыжные (для лыж и лыжероллеров)	пар	на организацию	40
6.	Лыжероллеры (классические и коньковые)	пар	на организацию	20
7.	Лыжи гоночные (классические и коньковые)	пар	на организацию	20
8.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	на организацию	10
9.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	на организацию	10
10.	Мишень бумажная 112,4 мм (N 7) для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	на организацию	10 000
11.	Мишень бумажная 30,5 мм (N 8) для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10 000
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	3
13.	Накаточный инструмент	комплект	на организацию	4
14.	Палки для лыжных гонок	пар	на организацию	20
15.	Парафин для подготовки лыж с учетом различной температуры воздуха и структуры снега	грамм	на организацию	150 г из расчета на одну пару лыж
16.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	на тренера-преподавателя	3
17.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
18.	Скребок	штук	на организацию	50
19.	Смывка для снятия парафина, мазей с полотна лыж (фтористая, без фтора по 1 л)	штук	на организацию	1

20.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	на организацию	5
21.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10
22.	Стрелковый компьютерный тренажер с ноутбуком	комплект	на организацию	1
23.	Утюг для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
24.	Чехол для оружия	штук	на организацию	5
25.	Щетка для обработки лыж	штук	на организацию	40
26.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	на организацию	10

Таблица 9. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	5	-	-	-	-	-	-
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	-	-	-	-	-	-
3.	Кейс для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
4.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1	8000	1
10.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1	-	-	-	-
11.	Спортивное оружие (по выбору): винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	0,5	5	-	-	-	-
	или огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	-	-	-	-
12.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
13.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	2
14.	Чехол для переноски огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Таблица 10. Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на организацию	20
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на организацию	20
3.	Шлем	штук	на организацию	11

Таблица 11. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
						До трех лет		Свыше трех лет					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2	1
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	2	2	2
5.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1	2

II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «биатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «биатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Камчатского края и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов по общефизической, специально физической подготовке и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минструда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 (зарегистрован Минюстом России 25.04.2019, регистрированный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192 н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивном подготовки, с учетом специфики вида спорта «биатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы

спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Для проведения занятий на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта биатлон допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп обучающихся и распределен на весь период подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит своей основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление костно–связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях данным видом спорта, развитие основных двигательных качеств силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движения, улучшение функции сердечно–сосудистой системы и органов дыхания.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и периодах тренировки.

Подбор, содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СТРЕЛЬБЫ

Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовки и выполнения 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 на открытом стрельбище.

С первых же занятий необходимо приучить обучающихся к соблюдению правил техники обращения 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, необходимо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов (пуль) - «вхолостую».

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов (пуль) зависит от задач и продолжительности занятий, количества патронов (пуль), пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов

рекомендуется на тренировку без патронов (пуль) отводить до 50% времени стрелковой 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.

Начальная подготовка приемам изготовки 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 затем в целом;
- выполнение приема или действия до закрепления, совершенствования.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения об истории развития лыжного спорта и биатлона. Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Биатлон в Мире и России. Значение лыжного спорта как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для биатлона. Популярность биатлона в России. Соревнования юных биатлонистов.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для занятий биатлоном, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на тренировочном занятии. Поведение на стрельбище, в тире.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви биатлониста. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий.

Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика). Эволюция оружия в биатлоне.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц.

Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям. Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Одежда, обувь и снаряжение для биатлона: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсумок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий.

Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне. Классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика. Лыжная терминология по технике. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле.

Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время.
Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно–связочного аппарата рук, плечевого пояса, ног;
- упражнения для развития мышц туловища. Направлен на укрепление здоровья и развитие физических качеств учащихся по повышению функциональных возможностей их организма;
- прыжки, многоскоки, спортивные игры, эстафеты, плавание, игры на воде;
- упражнения на равновесие;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в суставах рук, ног;

- упражнения с гимнастическими палками, мячами и другими предметами в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа.

Специальная физическая подготовка

При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения. Изучение техники стрельбы целесообразно начинать из пневматического оружия, дающего возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

Лыжная подготовка

- специальные подготовительные упражнения в бесснежный период
- кроссовая подготовка
- ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика
- упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику лыжных ходов
- специальные упражнения для овладения классическими лыжными ходами
- имитация попеременного двухшажного хода без палок на склоне 3-5 %.
- имитация попеременного двухшажного хода с палками
- подготовительные упражнения на снегу на месте
- специальные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами
- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
- подводящие упражнения в движении по ровной местности с палками в руках, без палок
- подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Стрелковая подготовка

- изготовка для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия
- техника стрельбы лежа с упором
- приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа
- 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
- упражнения по изготовке для стрельбы из положения лежа без учета времени
- упражнения на правильность обработки спускового крючка
- упражнения на удерживание мушки, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 секунд
- упражнения с имитацией процесса выстрела
- упражнения в стрельбе на время в спокойном состоянии
- упражнения по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа
- упражнения по совершенствованию элементов прицеливания из положения лежа с упора
- упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи

Технико-тактическая подготовка

- способы подъёмов
- преодоление спусков и неровностей
- способы торможений
- повороты в движении и на месте
- подвижные игры на лыжах
- передвижение на роликовых коньках
- техника лыжного бега
- обгон при беге
- смена техники
- поведение на стрельбище
- правило соревнований

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Медицинское обеспечение

2 раза в год все обучающиеся должны пройти медицинский осмотр. Необходимо обеспечить также систематический текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся и переносимостью ими физических нагрузок. Для этого периодически определяют период восстановления после простых стандартных нагрузок (например, определяют ЧСС сразу после двадцати приседаний и после 1-2 мин. отдыха).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на лыжах и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Теоретическая подготовка

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила обращения с оружием на занятии. Правила переноса, хранения оружия. Правила ухода за лыжным инвентарем и его хранение. Подготовка инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Особенности одежды биатлониста при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика). Основы теории спортивно-пулевой стрельбы. Прицельные приспособления. Патроны для стрельбы в биатлоне. Выстрел. Взрывчатые вещества. Прочность и «живучесть» ствола. Начальная скорость и кинетическая энергия пули, пробивное действие и дальность полета пули. Отдача оружия при выстреле, образование угла вылета, его зависимость от изготовки биатлониста.

Характеристика трасс и стрельбища для биатлона. Выбор места для сооружения трасс различного назначения.

Классификация трасс по биатлону. Оборудование стрельбища. Размеры установок для стрельбы в биатлоне.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы).

Анализ сил, действующих на биатлониста. Силы, действующие на биатлониста при передвижении на лыжах по дистанции и при стрельбе. Сила тяжести. Сила реакции опоры. Величины вертикальной и горизонтальной составляющих отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Продолжительность отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Сила трения лыж о снег. Сила сопротивления воздуха.

Внешние условия применения лыж. Условия скольжения. Свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов на структуру и свойства снежного покрова.

Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Силы трения. Коэффициенты трения скольжения и сцепления. Лыжные мази и парафины.

Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Приспособления для подготовки лыж (различные цикли, щетки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи). Проверка качества ствола винтовки. Отстрел и пристрелка винтовки. Способы крепления переносных ремней и локтевого ремня, обойм (кассет) к оружию.

Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей. Передвижение на лыжах с оружием. Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста. Просмотр учебных фильмов, видеомагнитофонных записей. Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для освоения коньковых ходов.

Основы методики тренировки в биатлоне. Тренировка и ее физиологические показатели. Значение всесторонней физической подготовленности как основа спортивной тренировки. Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Виды подготовки биатлонистов: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая, лыжная, стрелковая, комплексная.

Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста. Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники.

Тактическая подготовка биатлониста. Понятие о тактике. Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов. Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Физические качества биатлониста Характеристика качеств. Сила. Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила и др.). Средства развития силы (упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т.д.). Развитие быстроты: подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Выносливость. Определение выносливости. Воспитание выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость.

Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время. Общеразвивающие упражнения. Передвижение по пересеченной местности, применение тренажеров. Средства специальной скоростно-силовой подготовки. Шаговая имитация. Имитация с палками в подъем. Передвижение по искусственной лыжне.

Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах. Методика развития скоростно-силовых качеств при тренировках на снегу. Использование повышенных скоростей в отличных условиях скольжения, тренировки на местности под уклон, последовательное применение скоростных тренировок. Применение более коротких соревновательных дистанций.

<u>Общая физическая подготовка</u>

- упражнения с отягощениями гантелями, набивными мячами, мешочками с песком для рук, ног
- упражнения для развития мышц туловища, ног, рук и костно – связочного аппарата из положений лежа, сидя, стоя
- прыжки в длину, высоту, тройной
- гребля
- спортивные игры - ручной мяч, баскетбол, футбол, регби

- гимнастические упражнения на равновесие, акробатические упражнения: кувырки, вращения, перевороты, способствующие совершенствованию вестибулярного аппарата
- велосипед
- туризм

Специальная физическая подготовка

Лыжная подготовка

В бесснежный период:
- упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику лыжных ходов;
- ходьба, бег различной интенсивности с грузом по стадиону и пересеченной местности;
- ходьба в полуприседе по равнине и на подъемах различной крутизны;
- прыжки в длину на обеих ногах вперед, назад, вправо, влево. То же с поворотом на 180^{o} и 360^{o};
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- кросс по пересеченной местности с имитацией попеременного двухшажного хода в подъем;
- многоскоки с ноги на ногу, тройной, 5-скок, 10-скок;
- передвижение на лыжах с оружием;
- упражнения, имитирующие технику лыжных ходов на месте, в движении без палок, с лыжными палками на ровной местности и на подъеме.

В зимнее время:
- 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 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.

Стрелковая подготовка

- изготовка для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени;
- совершенствование приемов изготовки;
- стрельба на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов 40, 30, 20 с;
- отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки);
- стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах;
- совершенствование элементов прицеливания из положения лежа с упора, с ремня;
- надевание и снятие оружия и палок на время в покое и после физической нагрузки;
- то же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах, на лыжероллерах);
- стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений;
- стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения во времени.
- имитация стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую».

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 подавления мышечной активности;

- замедленным давлением на спусковой крючок, тогда как растет желание поскорее выполнить выстрел и увидеть результат. В связи с этими условиями при освоении техники стрельбы начинающие биатлонисты допускают ошибки, приведенные в табл. 12.

Таблица 12. Ошибки, возникающие при стрельбе из малокалиберной винтовки

Ошибки и методические приемы и способы устранения их	
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 ложи, 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	контролировать удержание рукоятки

Технико-тактическая подготовка

- техника лыжного бега, биатлонной стрельбы и их взаимосвязь с физическим состоянием и психологическими особенностями;
- влияние погодных условий и меры по минимизации их влияния;
- спортивные сооружения в биатлоне;
- выбор скользящих поверхностей лыж колодок, мазей и техника нанесения мазей на лыжи;
- последовательность стартов и информация о спортивных соперниках;
- характер поведения на подходе к стрельбищу и о действиях на огневом рубеже;
- знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа;
- углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода;
- формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами;
- формирование совершенного двигательного навыка, применение разнообразных методических приемов для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей;
- достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;
- многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам;

- техническое совершенствование связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений;
- изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах;
- корректировка и самокорректировка стрельбы;
- отработка быстроты прицеливания и техники перезарядки оружия;
- выработка автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Медицинское обеспечение

Спортсмены находятся под постоянным наблюдением медицинского персонала врачебно-физкультурного диспансера. 2 раза в год все обучающиеся должны пройти тщательный медицинский осмотр. Необходимо обеспечить также систематический текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся и переносимостью ими физических нагрузок. Результаты врачебных наблюдений используются тренерами-преподавателями для коррекции индивидуальных планов подготовки спортсменов.

Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп до 2-х лет подготовки должны:
- овладеть принятыми в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, проведения строевых упражнений с оружием и спортивным инвентарем;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими спортсменами в технике передвижения на лыжах;
- уметь показать основные элементы техники стрельбы из положения лежа, с упора из пневматического и малокалиберного оружия на стрельбище.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе – в роли контролера на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет подготовки должны:
- уметь составлять план-конспект учебно-тренировочных занятий по отдельным видам УТГ до 2-х лет подготовки;
- проводить отдельные части занятия по подготовке различным способам передвижения на лыжах по заданию тренера-преподавателя;
- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления;
- пройти практику судейства соревнований в роли судьи на штрафном круге, в роли помощника судьи на финише, в роли помощника начальника трассы;
- уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по биатлону. Провести инструктаж по технике безопасности.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Теоретическая подготовка

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома.

Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика). Траектория полета пули. Действие силы тяжести и сопротивления воздуха на пулю. Зависимость формы траектории полета пули от угла вылета ее из канала ствола винтовки. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее формы и поперечной нагрузки, метеорологических условий. Внесение поправок в прицел в зависимости от метеорологических условий (ветер, освещение, температура воздуха). Рассеивание пробоин при стрельбе, средняя точка попадания СТП. Методы определения СТП. Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей биатлониста.

Характеристика трасс и стрельбища для биатлона. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Определение сложности трасс по следующим признакам:

- подъемам (длина подъема, количество, крутизна и перепад высот);
- спускам (длина спуска, количество, крутизна, количество поворотов на спуске);
- по процентному соотношению равнинных участков, подъемов и спусков;
- по общей протяженности дистанции.

Классификация трасс по биатлону. Оборудование стрельбища. Размеры установок для стрельбы в биатлоне. Оборудование лыжных трасс и стрельбищ телефонной и радиосвязью, стартовых и финишных площадок электронными системами. Мероприятия по подготовке стрельбищ и лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий биатлоном. Органы пищеварения, выделения. Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения, основные функции. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.

Анализ сил, действующих на биатлониста. Понятие импульса и градиента силы. Сила инерции. Направление отталкивания. Изменение вектора отталкивания во времени. Угол активного отталкивания. Пути увеличения эффективности отталкивания ногой и рукой.

Внешние условия применения лыж. Условия скольжения. Способы определения коэффициентов трения скольжения и сцепления. Влияние различных факторов на силы трения, скольжения и сцепления. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие (длина и частота шагов, длина и время скольжения). Характеристика позы биатлониста. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных биатлонистов. Энергетическая «стоимость» различных способов передвижения на лыжах.

Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста. Особенности техники биатлониста в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений биатлониста в имитации и на лыжероллерах. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Тактическая подготовка биатлониста. Совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте. Анализ результатов проведенных соревнований. Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

Физические качества биатлониста Основные методы развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) упражнений. Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Объем и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты. Виды утомления. Общая и специальная выносливость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости. Тесты контроля за воспитанием равновесия и ловкости.

Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах. Использование трасс с сильнопересеченным рельефом с показателями суммы перепадов высот, превышающих аналогичные показатели соревновательных трасс. Прохождение части трассы со скоростью выше соревновательной. Использование отягощений. Подготовка на глетчерах; в местах, где снег лежит круглый год; передвижение по искусственному снегу.

Тренажеры в лыжных гонках и биатлоне. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозированно и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе ТТП.

Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный

характер; развивать необходимо также качество, что и для успешного выполнения действий в биатлоне. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц
- развитие специальных качеств биатлониста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты, хорошей реакции, координированности.

Тактико-техническая подготовка

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техники является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена с применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике:

- автоматизированная последовательность движений на стрельбище (с момента вступления на стрельбище до покидания его, включая все необходимые приемы);
- автоматизированная техника стрельбы;
- автоматизированный ритм стрельбы;
- построение скорости;
- шумовые помехи на стрельбище;
- специфические тактические способности в эстафете;
- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей с максимальной реализацией функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

На этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения.

Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к биатлону не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости, гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа.

Восстановительные средства и мероприятия

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Инструкторская и судейская практика

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны:

- уметь составлять положение о соревнованиях по биатлону;
- уметь провести отдельные части занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы из положений лежа и стоя в покое и после физической нагрузки;
- уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);
- уметь провести занятие по материальной части оружия. Тренировки приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки винтовки. Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.

Практика судейства региональных и городских соревнований по биатлону: в роли заместителя главного судьи по стрельбе; в роли главного секретаря; в роли начальника трассы.

В основе любого процесса занятий лежат следующие принципы: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность, прочность.

Сознательность и активность: спортсмен должен знать свой манёвр, видеть цель упражнения, понимать его логику. Тогда появляется активность, столь необходимая при занятиях.

Наглядность: Движения биатлониста и их координация несколько необычны. Чтобы уловить специфику действий, спортсмен должен иметь четкий двигательный образ. Поэтому показ движений приобретает первостепенное значение. Приём демонстрируется по несколько раз так, чтобы спортсмен мог увидеть приём с разных точек.

Систематичность и последовательность: в рамках целостной программы предусматривается постепенное приобретение необходимых навыков для овладения в дальнейшем более сложной техникой. К этому принципу относится и понятие прогрессирование: упражнения должны усложняться, а нагрузки постепенно возрастать.

Доступность: приёмы техники, предлагаемые на данном этапе подготовки, должны быть ему по силам. На практике этот принцип осуществляется, если инструктор неуклонно следует основным дидактическим правилам: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от общего к частному, от лёгкого к трудному.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и в группах высшего спортивного мастерства согласно индивидуальным планом. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в учебно- тренировочное занятие отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений учебно-тренировочного занятия является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата

Рациональное построение учебно-тренировочного занятия начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений биатлонистов в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
-эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в биатлоне на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню

тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) биатлониста является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки биатлонистов на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяет содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в биатлоне различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимися вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

Теоретическая подготовка

1. *Основы совершенствования спортивного мастерства.* Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей биатлонистов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

2. *Основы методики тренировки.* Характеристика учебно-тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке биатлонистов по величине, интенсивности и направленности

физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных биатлонистов. Особенности управления учебно-тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки спортсменов различной квалификации.

3.*Основные факторы, влияющие на эффективность выстрела.* Высокая техника стрельбы предполагает высокую сформированность у спортсмена следующих умений: изготовки, прицеливания, спуска курка, непосредственно стрельбы и ее темпа и т.д. В стрелковой технике движения эффективны только тогда, когда они рациональны и выполняются без чрезмерного напряжения, достаточно быстро и предельно координированно. Можно говорить о совершенной технике, если стрельба выполняется легко и плавно, движения мастера четки, спокойны, оружие заряжается своевременно, изготовка к стрельбе уверенная и всегда единообразная. Успешная стрельба обеспечивается предварительным осмыслением предстоящего процесса стрельбы и точным исполнением движений. Большое значение в технике стрельбы имеет напряжение и расслабление мышц: в момент стрельбы - предельная собранность, после выстрела - расслабление и отдых.

4.*Анализ соревновательной деятельности.* Особенности соревновательной деятельности биатлониста. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки биатлонистов.

5.*Основы комплексного контроля в системе подготовки биатлонистов.* Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных биатлонистов. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

6.*Восстановительные средства и мероприятия.* Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Психологическая подготовка. Специфика биатлониста, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу на этапе высшего спортивного мастерства.

Средства общей физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей, целенаправленного развития специальных физических качеств, дальнейшему совершенствованию технической подготовленности, повышению надежности спортивной техники и стабильности выступлений на крупномасштабных соревнованиях, получению звания мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Специальная физическая подготовка

СФП направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе спортсмена. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

Технико-тактическая подготовка

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки биатлониста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста;
2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативной функции, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);
3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки.

- совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью;
- совершенствование мастерства выполнения отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена;
- тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата;
- тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 г);
- тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата;
- изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах;
- 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;
- упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи;
- стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений;
- стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы;
- имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП;
- использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке;
- 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»).

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах высшего спортивного мастерства согласно типичному плану в форме семинаров,

практических занятий, самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы спортивной секции Учреждения;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов подтоговки и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах региона, города;
- организация и судейство региональных и городских соревнований по биатлону.

Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов

Достижения высокого уровня спортивного мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрастах. Тренер-преподаватель, работающий со спортсменами, обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной овладеть спортивным мастерством и быть достойным высокого звания российского спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка биатлонистов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, биатлону, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива (группы обучающихся).

7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе *общей* психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обсучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приёмам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В процессе *специальной* подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных

реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими антидопинговыми правилами.

Инструкторы-методисты и специалисты организаций (в том числе приглашенные специалисты), реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляют ознакомление обучающихся и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, вправе заключить с обучающимися, тренерами- преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Помимо этого, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации, содержащий все необходимые материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

** План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана* ***ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации****, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в регионе ежегодно* ***до 1 декабря****.*

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА[2]		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

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

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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»: http://list.rusada.ru/. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	3.Антидопингова я викторина	«Играй честно»	Ответственны й за антидопингово е обеспечение в регионе РУСАДА	По назначени ю	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговы х правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственны й за антидопингово е обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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»: http://list.rusada.ru/. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствовани я спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора по спорту и спортивного судьи по виду спорта биатлон, а также последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению спортивных судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести всё занятие в учебно-тренировочной группе, составив при этом конспект учебно-тренировочного занятия, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошей демонстрацией упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки биатлонистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (учебно-тренировочные занятия или спортивные соревнования).

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).

Обучающиеся должны:

- овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения упражнений со спортивным инвентарем;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими обучающимися, в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах;
- уметь показать основные элементы техники стрельбы из положения лежа с упора из пневматического оружия и малокалиберного оружия.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах - в роли контролера на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу, в роли помощника судьи в зоне финиша и старта.

Учебно-тренировочные группы свыше 3-х лет.

Обучающиеся должны:
- уметь составлять план-конспекты учебно-тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 3-х лет обучения;
- проводить отдельные части занятия по обучению различным способам передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);
- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления.

Обучение основным элементам техники стрельбы: проведение отдельных частей занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы в покое и после физической нагрузки при стрельбе из положения лежа и стоя. Уметь определить ошибки в технике стрельбы и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика судейства соревнований: в роли судьи на штрафном круге; в роли помощника судьи на финише; в роли помощника начальника трассы.

Уметь выбрать и подготовить места для проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону. Провести инструктаж по технике безопасности.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Обучающиеся должны:
- уметь составлять положение о соревнованиях по биатлону;
- уметь провести отдельные части занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы из положений лежа и стоя в покое и после физической нагрузки;
- уметь провести комплексное учебно-тренировочное занятие в целом в группах начальной подготовки при учебно-тренировочных занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);
- уметь провести учебно-тренировочное занятие по материальной части работы с оружием. Обучение приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки спортивной винтовки. Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.

Практика судейства региональных и муниципальных соревнований по биатлону: в роли заместителя главного судьи по стрельбе; в роли главного секретаря; в роли начальника трассы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Средства восстановления подразделяются на:

Педагогические.

Рациональное планирование учебно-тренировочных в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места учебно-тренировочного занятия; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения учебно-тренировочного занятия и т.п.

Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

Гигиенические.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя:

- правильную оценку и учет состояния здоровья;
- информацию о текущем функциональном состоянии;
- рациональное питание с использованием препаратов и продукты

Психологические.

Применяют различные приемы воздействия на организм обучающегося через психологическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психилогического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия обучающегося на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма обучающегося и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в учебно-тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

Фармакологические.

При проведении учебно-тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. При выполнении физических нагрузок происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что и определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо.

Физиотерапевтические.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности

перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых учебно-тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин. (после первой тренировки), а затем - ручной восстановительный массаж 30-45 мин. (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки.

После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Вибрационный (низкочастотный) массаж, выполняемый специальными аппаратами, применяется спустя 30-60 мин. после тренировки и длится 15-25 мин.

Предварительный (мобилизационный) массаж проводится с разогревающими мазями за 30-40 мин. до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приемы: поглаживание, неглубокое разминание, вибрацию.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа - повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Средства восстановительных мероприятий систематизированы и представлены в таблице ниже:

Таблица 13. Система восстановительных мероприятий

Методы восста-новления	Во время учебно-тренировочного занятия	После учебно-тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы	1. Интервал отдыха 2. Подбор упражнений на восстановление 3. Вариативность средств 4. Психомоторная тренировка 5. Психологические беседы 6. Использование психологических приемов во время соревнований	1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке	1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке 7. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	1. Чередование нагрузки и отдыха 2. Сеансы психотерапии 3. Учет индивидуальных потребностей 4. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке 5. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Физиотерапевтические методы	1. Вибромассаж 2. Тонизирующий массаж 3. Восстановительный массаж 4. Самомассаж 5. Электростимуляция	1. Восстановительный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. 5. Аэроионизация	1. Восстановительный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. 5. Аэроионизация	1. Сауна 2. Баня с веником 3. Общий массаж 4. Ультрафиолетовое облучение 5. Массаж с растирками, согревающими мазями 6.

	6. Биомеханическая стимуляция мышц	воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 8. Баня с веником 9. Общий массаж 10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 8. Баня с веником 9. Общий массаж 10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	1. Специальные напитки 2. Специальное питание 3. Отвар содержащий белки (бульоны)	1. Углеводное насыщение (укол, капельница) 2. Углеводное питание и напитки	1. Питание соразмерно нагрузке 2. Кислородный коктейль с прополисом 3. Белковое питание	1. Медикаментозные средства 2. Прием витаминов по индивидуальной схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

Обучающиеся два раза в год проходят диспансеризацию согласно Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Врачебный контроль

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом и биатлоном. Роль врачебного контроля увеличивается пропорционально увеличивающимся нагрузкам.

В задачи врачебного контроля входят:

1) определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния обучающихся с целью допуска к систематическим занятиям спортом;

2) систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии обучающихся, занимающихся биатлоном, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

3) выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья обучающихся выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими учебно-тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья обучающегося проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Педагогический контроль

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии обучающегося, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в спорте являются:

1) контроль соревновательной деятельности;

2) контроль тренировочной деятельности;

3) контроль уровня подготовленности спортсмена.

Достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, остается за тренером-преподавателем.

Контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки обучающегося.

Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности, результат функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль тренировочной деятельности

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров учебно-тренировочных нагрузок, состав учебно-тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного учебно-тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены в Таблице 14.

IV ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации биатлона России [Электронный ресурс] URL: http://www.fgssr.ru/

Официальный сайт Министерства Спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru/

Официальный сайт международной федерации лыжного спорта (FIS) [Электронный ресурс] URL: http://www.fis-ski.com/

Л И Т Е Р А Т У Р А

1	Бондарчук А.П.	Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 - 303 с.
2	Горбунов Г.Д.	Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007 - 296 с.: ил.
3	Курысь В.Н.	Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004 -264 с., ил.
4	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010 -340 с.: ил.
5	Ростовцев В.Л.	Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007 -199 с.
6	Бутин И.М.	Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр "Академия", 2000 с. 240 - 265
7	Демко Н.А. Корбинский М.Е.	Научное обоснование тренировочного процесса в лыжных гонках и стрелковых видах спорта: Материалы VIII Международной сессии по итогам НИР за 2004г. “ Научное обоснование физ. Воспитания, спортивной тренировки и подготовит.” 2005 -147с
8	Каменский В.Н.	Лыжные гонки. Пособие для тренеров.1964 -250с
9	Квашук П. В.	Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] - М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.
10	Корбит М. И.	Первые шаги в биатлоне. - М.: Полымя, 1985 - 207 с.
11	Кудрявцева Е.И.	Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры.- Изд. 2-е, перераб, и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 287 с.
12	Людсков П. Н. Спиридонов К.Н.	Лыжные гонки: методическое пособие для тренеров и спортсменов коллективов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1969 -200 с.
13	Манжосов В. Н.	Тренировка лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1986 -96 с.
14	Пальчевский В.Н.	Лыжные гонки.Новичку,мастеру,тренеру.1996 -167с.
15	Савицкий Я.И.	Биатлон.- Изд. 2-е, пераб. И доп. –М : Физкультура и спорт, 1981 -168 с.
16	Донской Д.Д.	Специальные упражнения лыжника –гонщика 2-е изд. М.ФиС, 1958
17	Волков В.М.	Восстановительные процессы в спорте М. ФиС,1977
18	Бутин И.М.	Лыжный спорт. Учебное пособие для педагогических училищ М. Просвещение,1988
19	Аграновский М.А.	Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт, 1980
20	Донской Д.Д.	Техника лыжника-гонщика. М. Ф и С, 1971
21	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена. М, Ф и С, 1970
22	Кондрашов А.В.	Техника коньковых лыжных ходов, М. РИОГЦОЛИФК, 1999
23	Кондрашов А.В.	Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. М, РИО ГЦОЛИФК, 1984
24	Копс К.К.	Упражнения и игры лыжника М. Ф и С, 1969
25	Кузин В.С. Макаров А.А.	Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие. М. РИО РГАФК, 1998
26	Поварницын А.П.	Волевая подготовка лыжника - гонщика, М, Ф и С, 1976
27	Раменская Т.И.	Специальная подготовка лыжника. Учебная книга.,М, Спорт Академ Пресс, 2001
28	Раменская Т.И.	Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. М, Ф и С, 1999
29	Раменская Т.И.	Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников – гонщиков.М, Спорт Академ Пресс, 2004
30	Савицкий Я.И. Фомин Н.А.	Основы юношеского спорта. М,Ф и С, 1980

Критерии оценки приемно-переводных нормативов по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапы начальной подготовки для обучающихся

Приложение N 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "биатлон",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 26 сентября 2025 г. N 784

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
			Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более					
			11,5	12,0	10,8	11,2	10,0	10,5
1.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более					
			2.20	2.30	-	-	-	-
1.3.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более					
			-	-	4.55	5.25	4.42	5.03
1.4.	Наклон вперед из	см	не менее					

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+4	+2	+4	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			152	145	163	155	172	162
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее					
			18	14	23	20	27	24
1.7.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее					
			-	-	-	-	5,4	4,9
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			15	9	22	13	29	15
1.9.	Проба Ромберга в двух положениях	с	не менее					
			15	15	-	-	-	-
1.10.	Проба Ромберга в трех положениях	с	не менее					
			-	-	15	15	-	-
1.11.	Проба Ромберга в четырех положениях	с	не менее					
			-	-	-	-	15	15
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег на лыжах.	мин, с	не более					

	Классический стиль на 1 км		-	-	6.35	7.19	5.29	6.09

Критерии оценки приемно-переводных нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе обучающихся

Приложение N 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "биатлон",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 26 сентября 2025 г. N 784

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения		Шестой год обучения	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1.	Бег на 60 м	с	не более											
			9,4	9,9	9,0	9,7	8,5	9,5	-	-	-	-	-	-
1.2.	Бег на 100 м	с	не более											
			-	-	-	-	-	-	14,4	16,5	13,9	16,2	13,7	16,0
1.3.	Прыжок в	см	не менее											

	длину с места толчком двумя ногами		183	167	193	172	205	177	218	183	225	188	230	193
1.4.	Пятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			9,4	8,5	10,0	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			-	-	-	-	19,0	16,0	20,0	16,5	21,0	17,0	21,5	17,5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее											
			42	39	45	40	47	42	49	43	51	45	53	47
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее											
			8	-	10	-	12	-	14	-	15	-	17	-
1.8.	Подтягивание из виса	количество раз	не менее											
			-	15	-	17	-	19	-	20	-	22	-	24

	лежа на низкой перекладине 90 см													
1.9.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более											
			7.05	7.35	6.50	7.20	-	-	-	-	-	-	-	-
1.10.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более											
			-	-	-	-	8.45	9.30	8.25	9.10	-	8.50	-	8.40
1.11.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более											
			-		-	-	-	-	-	-	-	12.35	-	12.05	-
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль на 3 км	мин, с	не более											
			17.07	19.21	14.54	16.53	-	-	-	-	-	-	-	-
2.2.	Стрельба по мишени диаметром 30,5 мм (N 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее											
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Стрельба по	очки	не менее											

	мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (N 7) с расстояния 50 м из мелкокалибе рной винтовки (10 выстрелов лежа с упора)		70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.4.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5 мм (N 8) с расстояния 10 м из пневматическ ой винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее											
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.5.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (N 7) с расстояния 50 м из мелкокалибе	очки	не менее											
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-

	рной винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)													
2.6.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5 мм (N 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее											
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-
2.7.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (N 7) с расстояния 50 м из мелкокалибе рной винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее											
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-
2.8.	Стрельба по мишени с расстояния	очки	не менее											
			-	-	-	-	-	-	130	130	135	135	140	140

	50 м из мелкокалибе рной винтовки (10 + 10 выстрелов - лежа/стоя)													
2.9.	Стрельба по электронным или механически м мишеням с расстояния 50 м (модель спринта - лежа/стоя)	мин, с (количе ство промахо в)	не более											
			-	-	-	-	-	-	-	-	1.20 (3)	1.20 (3)	1.20 (2)	1.20 (2)
3. Уровень спортивной квалификации														
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается												
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивный разряд - "первый юношеский спортивный разряд"												
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"												

Приложение N 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "биатлон",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 26 сентября 2025 г. N 784

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

<table>
<tr><th>N
п/п</th><th>Упражнения</th><th>Единица измерения</th><th>Юноши</th><th>Девушки</th></tr>
<tr><td colspan="5">1. Нормативы общей физической подготовки</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.1.</td><td rowspan="2">Бег на 100 м</td><td rowspan="2">с</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td>13,6</td><td>15,9</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.2.</td><td rowspan="2">Бег на 3 000 м</td><td rowspan="2">мин, с</td><td colspan="2">не более</td></tr>
<tr><td>11.30</td><td>-</td></tr>
<tr><td>1.3.</td><td>Бег на 2 000 м</td><td>мин, с</td><td colspan="2">не более</td></tr>
</table>

			-	8.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			22,0	18,0
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	25
1.8.	Исходное положение - вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			17	12
2. Нормативы специальный физической подготовки				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя)	мин, с (количество промахов)	не более	
			2.15 (4)	2.15 (4)

2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (20 + 20 выстрелов - лежа/стоя)	очки	не менее	
			285	285
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Приложение N 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "биатлон",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 26 сентября 2025 г. N 784

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			10.30	12.00
1.2.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			24,0	20,0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	-
1.4.	Подтягивание из виса на низкой	количество раз	не менее	

	перекладине 90 см		-	30
1.5.	Исходное положение - вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			20	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя)	мин, с (количество промахов)	не более	
			2.00 (3)	2.00 (3)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (30 + 30 выстрелов - лежа/стоя)	очки	не менее	
			460	460
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Приложение №2

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами Учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарь физкультурных и спортивных мероприятий на 20___год

№№ п/п	Полное наименование мероприятия	Вид спорта, дисциплина	Поло-возрастная категория	Место проведения мероприятия	Сроки проведения мероприятия (планируемые)	Количество дней	Количество участников мероприятия	Состав организаторов мероприятия
1	2	3	4	5	6	7	9	10

Приложение №3

Типовой план индивидуальной подготовки спортсмена

Этап спортивной подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
кол-во дней													
час астрономических													
Общая физическая подготовка													
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях													
Стрелковая подготовка													
Техническая подготовка													
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая													
Инструкторская и судейская практика													
Тестирование и контроль													
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия													
Объем тренировочной работы (мин)													

Приложение №4

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в астрономических часах - 60 мин)

№	Разделы учебного плана	Этапы											
		Этап НП			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ			Этап ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5,6	1	2	3	
1	Общая физическая подготовка	141	172	172	244	244	310	285	285	250	250	250	260
2	Специальная физическая подготовка	54	72	72	130	130	190	225	225	282	282	282	350
3	Участие в спортивных соревнованиях		4	4	18	18	28	62	62	124	124	124	168
4	Техническая подготовка	33	56	56	96	96	156	180	180	238	238	238	2275
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				14	14	20	30	30	50	50	50	70
6	Инструкторская и судейская практика				6	6	8	20	20	40	40	40	45
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	12	12	16	30	30	56	56	56	80
9	**Общее кол-во часов в год**	**234**	**312**	**312**	**520**	**520**	**728**	**832**	**832**	**1040**	**1040**	**1040**	**1248**
10	**Количество часов в неделю**	**4,5**	**6**	**6**	**10**	**10**	**14**	**16**	**16**	**20**	**20**	**20**	**24**