

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «биатлон» в краевом государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта» (Далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1046 (далее ФССП), 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 4 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 с требованиями 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 выделяют 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:

4 - 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.

5. 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.