

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва
по лыжным видам спорта

*Рассмотрена и согласована на
заседании Тренерского Совета*

«03» июля 2023 года, протокол №04

УТВЕРЖДАЮ

*Директор СПб ГБУ СШОР
по лыжным видам спорта*



/Столяров В.В./

«07» июля 2023 года №106

**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 22 ноября 2022 г. №1046

Срок реализации программы на этапах:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

I. Общие положения

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

¹ (зарегистрирован Министром России 19 декабря 2022, регистрационный № 71654).

4. Объём Программы:

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 10 | 16 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|----------|---|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 43-48 | 30-37 | 22 - 25 | 20 - 24 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 23-29 | 24-30 | 27 - 29 | 23 - 25 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 2-4 | 8-12 | 9 - 14 | 12 - 18 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 18-24 | 20-28 | 22 - 29 | 21 - 28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 2-4 | 3-6 | 4 - 7 | 5 - 8 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-3 | 2-5 | 3 - 5 | 3 - 5 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-4 | 3-8 | 5 - 8 | 6 - 10 |

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

- *учебно-тренировочные занятия*

В зависимости от конкретных задач подготовки применяются различные формы организации учебно-тренировочных занятий: индивидуальные, групповые и смешанные.

Индивидуальная форма учебно-тренировочных занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов учебно-тренировочной группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма учебно-тренировочных занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Смешанная форма занятий предполагает совмещение индивидуальных и групповых форм в рамках учебно-тренировочного занятия.

В случае необходимости учебно-тренировочные занятия различных форм могут проходить не только в очном, но и в дистанционном формате с применением дистанционных образовательных технологий, которые основываются на использовании текстовых, аудиовизуальных и (или) мультимедийных учебно-методических материалах и их рассылке для самостоятельного освоения спортсменами; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети.

- учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов).

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) могут проводиться как в Российской Федерации, так и за её пределами. Состав и количество участников учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) определяется учреждением самостоятельно. Участники учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) обеспечиваются всеми необходимыми для проведения учебно-тренировочного мероприятия (учебно-тренировочного сбора) условиями в полном объёме, включая проезд к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) и обратно, проживание, питание, пользование спортивными сооружениями и прочее.

Обеспечение питанием спортсменов, участников учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) производится во все дни учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов), а также в пути следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) и обратно. Рацион питания спортсменов устанавливается с учётом расчётных энергозатрат и циклов тренировочной нагрузки, специфики вида спорта, иных особенностей и не зависит от субъективных показателей спортсменов.

При невозможности обеспечения спортсменов полностью или частично необходимым питанием предусматривается выплата спортсменам компенсации для самостоятельной организации питания под контролем тренера-преподавателя.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий в зависимости от этапа спортивной подготовки:

| 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) | | |
|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | До 10 суток | |

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

- спортивные соревнования

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам спортивной подготовки. Наряду с этим, другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, так как участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Соревновательные нагрузки являются одними из главных средств специальной физической подготовки. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно, она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Обучающиеся могут принимать участие в спортивных соревнованиях как на территории Российской Федерации, так и за её пределами. При участии в выездных спортивных соревнованиях за пределами своего региона, в целях акклиматизации спортсменов, допускается приезд команды участников соревнований заранее (до 5 суток) до даты официального начала соревнований, согласно положению (регламенту) об их проведении. Состав и количество участников спортивных соревнований определяется учреждением самостоятельно в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Участники выездных спортивных соревнований за пределами своего региона обеспечиваются всеми необходимыми для участия в спортивных соревнованиях условиями в полном объёме, включая проезд к месту проведения спортивных соревнований и обратно, проживание, питание, спортивные сооружения и прочее.

Обеспечение питанием спортсменов, участников выездных спортивных соревнований за пределами своего региона производится во все дни, включая дни апробирования спортивных трасс и спортивного оборудования, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также в пути следования к месту проведения спортивных соревнований и обратно. Рацион питания спортсменов устанавливается с учётом расчётных энергозатрат, специфики вида спорта, иных особенностей и не зависит от результатов выступлений спортсменов на спортивных соревнованиях. При невозможности обеспечения спортсменов полностью или частично необходимым питанием предусматривается выплата спортсменам компенсации для самостоятельной организации питания под контролем тренера-преподавателя.

Участие спортсменов в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. При этом требования к объему соревновательных нагрузок зависят от этапа и года спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности в зависимости от этапа и года спортивной подготовки:

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

К особым условиям реализации Программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год (с 01 июня по 31 мая).

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки в периоды отсутствия тренеров-преподавателей (отпуск, временная нетрудоспособность, командировка, выходные праздничные дни и т.д.) обучающиеся могут находиться на самостоятельной подготовке. Способы контроля самостоятельной подготовки обучающихся определяются тренером-преподавателем в индивидуальном порядке с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Кроме того, в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки в периоды отсутствия тренеров-преподавателей допускается временное замещение другим тренером-преподавателем (инструктором-методистом) для выполнения им такой работы наряду со своей основной работой. При этом замещающий тренер-преподаватель (инструктор-методист) при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в период замещения.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса допускается использование бригадного метода работы (работа по реализации Программы более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закреплённым персонально за каждым специалистом). Особенности бригадного метода работы определяются локальными актами учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят:

- теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (не менее 45 минут от учебно-тренировочного занятия);
- мероприятия, посвященные различным подготовительным, методическим, диагностическим, воспитательным, организационным

вопросам в соответствии с программным материалом учебно-тренировочного занятия; инструктажи по охране труда и технике безопасности с целью профилактики и предотвращения спортивного травматизма (не более 15 минут от учебно-тренировочного занятия).

Еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам спортивной подготовки определяется расписанием учебно-тренировочных занятий на спортивный сезон (тренировочный год) и графиком работы для каждого тренера-преподавателя. Расписание учебно-тренировочных занятий и графики работы тренеров-преподавателей составляются с учётом принципа разумности и целесообразности. В расписании перерывы между учебно-тренировочными занятиями разных учебно-тренировочных групп могут не устанавливаться. В периоды школьных каникул и в выходные праздничные дни в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха спортсменов время начала учебно-тренировочных занятий может переноситься по усмотрению тренера-преподавателя.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

В расписании учебно-тренировочных занятий допускается объединение между собой следующих групп спортивной подготовки:

- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет и свыше трех лет;
- этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

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 (учебно-тренировочных сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа (года) спортивной подготовки.

Недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться в пределах годового учебно-тренировочного плана только в рамках учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов).

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|--|---|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Недельная нагрузка (часы) | | | | | |
| | | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (часы) | | | | | |
| | | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Максимальная наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 12 | 12 | 7 | 6 |
| Программное содержание (часы) | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 234 | 292 | 230 | 250 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 132 | 202 | 290 | 290 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 20 | 80 | 124 | 200 |
| 4. | Техническая подготовка | 92 | 164 | 230 | 260 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая | 22 | 42 | 60 | 78 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 26 | 46 | 50 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 10 | 26 | 60 | 120 |
| Общее количество часов в год | | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

Примерные годовые учебно-тренировочные планы реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлены в приложении к Программе.

7. Календарный план воспитательной работы.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Здоровьесбережение | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| 1.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| 2. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 2.1. | 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 |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 3. | Развитие творческого мышления | | |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| 3.1. | <p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> | <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
|------|--|---|----------------|

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, в учреждении реализуются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

Определение 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 Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в

повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее 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.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной ответственностью 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 документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|--|---|------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Родители, спортсмен | 1 раз в год |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер | 1 раз в месяц |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер, Спортсмен | 1 раз в месяц |

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Основной задачей инструкторской и судейской практики является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и помощи в обслуживании соревнований.

План инструкторской и судейской практики

| № п/п | Название мероприятия | Сроки проведения | Количество часов в год |
|--|---|------------------|------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет | | | |
| 1. | Подготовка биатлонной трассы для проведения соревнований | В течение года | 10 |
| 2. | Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет | | | |
| 3. | Подготовка биатлонной трассы для проведения соревнований | В течение года | 26 |
| 4. | Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки | | |
| 5. | Помощь в судействе школьных соревнований по биатлону (на дистанции, стрельбище, старте, финише) | | |
| 6. | Выполнение обязанностей контролера, секретаря на соревнованиях | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| 7. | Подготовка биатлонной трассы для проведения соревнований | В течение года | 46 |
| 8. | Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты | | |
| 9. | Проведение разминки со спортсменами младших возрастных групп | | |
| 10. | Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки | | |
| 11. | Помощь в судействе школьных соревнований по биатлону (на дистанции, стрельбище, старте, финише) | | |
| 12. | Выполнение обязанностей контролера, секретаря на соревнованиях | | |
| 13. | Проведение тренировочных занятий со спортсменами младших возрастных групп | | |
| 14. | Составление общих и индивидуальных годовых тренировочных планов | | |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | |

| | | | |
|-----|---|----------------|----|
| 15. | Подготовка биатлонной трассы для проведения соревнований | В течение года | 50 |
| 16. | Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты | | |
| 17. | Проведение разминки со спортсменами младших возрастных групп | | |
| 18. | Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки | | |
| 19. | Помощь в судействе школьных соревнований по биатлону (на дистанции, стрельбище, старте, финише) | | |
| 20. | Выполнение обязанностей контролера, секретаря на соревнованиях | | |
| 21. | Проведение тренировочных занятий со спортсменами младших возрастных групп | | |
| 22. | Составление общих и индивидуальных годовых тренировочных планов | | |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной

тренировки, а также использование игрового метода, что особенно важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- первый завтрак - 5%
- зарядка
- второй завтрак - 25%
- дневная тренировка
- обед - 35%
- полдник - 5%
- вечерняя тренировка
- ужин - 30%.

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке:

| Время, часы | Продукты |
|-------------|--|
| 1-2 | Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная |
| 2-3 | Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вскрученные, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный |
| 3-4 | Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок |
| 4-5 | Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох; сельдь |
| 6-7 | Шпик, грибы |

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела):

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|----------|---------|-------------|--------------------|
| 2,3-2,6 | 1,9-2,4 | 10,2-12,6 | 67-82 |

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, душ ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и душ (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Тёплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30—60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

- спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа - равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена;
- тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Суточная потребность организма биатлониста в витаминах:

| Витамины, мг | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет | Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |
|--------------|---|---|
| C | 150-200 | 210-350 |
| B | 3,4-3,8 | 4,0-4,9 |
| B2 | 3,8-4,3 | 4,6- 5,6 |
| B6 | 6,0-7,0 | 8,0 -9,0 |
| B12 | 0,005-0,006 | 0,008-0,01 |

| | | |
|-----|---------|---------|
| B15 | 150-180 | 190-220 |
| РР | 30-35 | 40-45 |
| А | 3,0-3,2 | 3,3-3,6 |
| Е | 10-20 | 20-40 |

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень, элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

| № п/п | Название мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
|-------|---------------------------|------------------|---------------------|
| 1 | Релаксационные упражнения | В течение года | Тренер |
| 2 | Дыхательные упражнения | В течение года | Тренер |
| 3 | Рациональное питание | Ежедневно | Родители, Спортсмен |

| | | | |
|----|------------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 4 | Поливитаминные комплексы | По необходимости | Врач |
| 5 | Массаж | По необходимости | Врач |
| 6 | Физиотерапевтические процедуры | После травм, заболеваний | Врач |
| 7 | Фармакологические средства | После травм, заболеваний | Врач |
| 8 | Контрастные ванны, душ | Ежедневно | Спортсмен |
| 9 | Баня, Сауна | По необходимости | Тренер |
| 10 | Реабилитация-восстановление | После травм, заболеваний | Тренер |
| 11 | Активный отдых, смена деятельности | В течение года | Тренер, Спортсмен |

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

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

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

11.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.3. 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;

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

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

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

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

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах:

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "БИАТЛОН"**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| I. Нормативы общей физической подготовки | | | | |

| | | | | |
|------|--|----------------|----------|------|
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9 | 9,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 160 |
| 1.3. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 15,3 | 16,7 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.5. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 30 |

2. Нормативы специальной физической подготовки

| | | | | |
|------|---|--------|----------|-------|
| 2.1. | Бег на 1000 м по пересеченной местности | мин, с | не более | |
| | | | 4.00 | 4.20 |
| 2.2. | Бег на лыжах свободным стилем 5000 м | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | 25.00 |

3. Уровень спортивной квалификации

| | | | |
|------|---|---|--|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | |
| | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БИАТЛОН"**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|-------------------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| I. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м с низкого старта | с | не более | |
| | | | 13,4 | 15,7 |

| | | | | |
|------|---|----------------|----------|------|
| 1.2. | Бег на 3000 м по пересеченной местности | мин | не более | |
| | | | 11 | - |
| 1.3. | Бег на 2000 м по пересеченной местности | мин, с | не более | |
| | | | - | 8.35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 6 |
| 1.5. | Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение "угол" | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 15 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 190 |

2. Нормативы специальной физической подготовки

| | | | | | |
|------------------------------------|---|--------|----------|-------|--|
| 2.1. | Бег на лыжах свободным стилем 10000 м | мин, с | не более | | |
| | | | 31.10 | - | |
| 2.2. | Бег на лыжах свободным стилем 5000 м | мин, с | не более | | |
| | | | - | 17.10 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БИАТЛОН"**

| Н п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м с низкого старта | с | не более | |
| | | | 12,7 | 15,0 |
| 1.2. | Бег на 3000 м по пересеченной местности | мин, с | не более | |
| | | | 9.55 | - |
| 1.3. | Бег на 2000 м по пересеченной местности | мин, с | не более | |
| | | | - | 8.15 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 7 |

| | | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|--|
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| | | | 40 | 30 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| | | | 240 | 200 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах свободным стилем 10000 м | мин, с | не более | | |
| | | | 31.10 | - | |
| 2.2. | Бег на лыжах свободным стилем 5000 м | мин, с | не более | | |
| | | | - | 17.10 | |
| 2.3. | Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение "угол" | количество раз | не менее | | |
| | | | 28 | 20 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | | |

Правила, принципы и критерии индивидуального отбора (конкурсного отбора), промежуточной и итоговой аттестации обучающихся для зачисления (перевода) на этапы (годы) спортивной подготовки определяются локальными актами учреждения.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЕХ ЛЕТ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов и техники стрельбы;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и стрельбы с физической подготовкой занимающихся. 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 биатлониста. С учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет начинается подготовка спортсменов в предгорье. При этом следует учитывать, что стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки на данном этапе приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Допустимые объемы основных средств подготовки и классификация интенсивности тренировочных нагрузок биатлонистов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет:

ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ (КМ)

| Показатели | Юноши | | | Девушки | | |
|--------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Год подготовки | | | | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Общий объем циклической нагрузки | 2100-2500 | 2600-3300 | 3400-3700 | 1800-2100 | 2200-2700 | 2800-3100 |
| Объем лыжной и стрелковой подготовки | 700-900 | 900-1200 | 1300-1400 | 600-700 | 700-1000 | 1100-1200 |
| Объем лыжероллерной подготовки | 300-400 | 500-700 | 800-900 | 200-300 | 400-500 | 600-700 |
| Объем бега, ходьбы, имитации | 1100-1200 | 1200-1400 | 1300-1400 | 1000-1100 | 1100-1200 | 1100-1200 |

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БИАТЛОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЕХ ЛЕТ

| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, уд./мин | La, ммоль/л |
|--------------------|------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| IV | максимальная | > 106 | > 190 | > 13 |
| III | высокая | 91-105 | 179-189 | 8-12 |

| | | | | |
|----|---------|-------|---------|-----|
| II | средняя | 76-90 | 151-178 | 4-7 |
| I | низкая | < 75 | < 150 | < 3 |

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в 12 соревнованиях (6 – контрольных стартов, 4 – отборочных, 2 – основных) в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет.

К основным стартам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет относятся межмуниципальные соревнования на первенство школы и (или) соревнования регионального уровня.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов лыжного конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками), техники стрельбы и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения на лыжах, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы: например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении лыжным ходом.

Основным аргументом качественного результата в стрельбе выступает правильность и надежность выполнения техники данного компонента биатлона. Методический компонент стрелковой подготовки биатлониста (методика, технология, система) является комплексом последовательности действий спортсмена.

Один из немаловажных факторов подготовки биатлонистов является постановка правильного дыхания в процессе стрельбы, так как от особенностей именно этого физиологического процесса в значительной степени зависит устойчивость винтовки относительно спортсмена и, как следствие, относительно мишени. Обучение элементам стрельбы юных

биатлонистов необходимо для формирования рациональной техники ведения быстрой и точной стрельбы из положений стоя и лежа.

Этап спортивной специализации должен способствовать закреплению знаний и навыков прицеливания из положения лежа при стрельбе из пневматического оружия.

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях. Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах. Приемы изготовки: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания. Использование специальных стрелковых упражнений для разучивания и совершенствования изготовки, для овладения спуском и прицеливанием позволяют совершенствовать формирование умений и навыков стрельбы у юных биатлонистов. Основное время в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянному изучению правил соревнований. Спортсменов необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть

достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, свою страну на соревнованиях различного уровня.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика применяется тренером-преподавателем в течение года с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Углубленное медицинское обследование (УМО) 1 раз в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия после окончания сезона, в период межсезонья и после участия в основных стартах в соревновательный период.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- совершенствование техники лыжного хода и техники стрельбы;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за

счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В биатлоне доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости биатлониста. На данном этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет продолжается работа по рациональному сочетанию процессов совершенствования техники лыжного хода и стрельбы с физической подготовкой занимающихся. 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 биатлониста. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет продолжается подготовка спортсменов в предгорье и допускается подготовка на умеренных высотах.

Допустимые объемы основных средств подготовки и классификация интенсивности тренировочных нагрузок биатлонистов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет:

ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ (КМ)

| Показатели | Юноши | | Девушки | |
|--------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|
| | Год тренировки | | | |
| | 4-й | 5-й | 4-й | 5-й |
| Общий объем циклической нагрузки | 3800-4300 | 4400-5500 | 3200-3600 | 3700-4500 |
| Объем лыжной и стрелковой подготовки | 1500-1700 | 1800-2500 | 1300-1400 | 1500-2000 |
| Объем лыжероллерной подготовки | 1000-1100 | 1200-1400 | 800-900 | 1000-1100 |
| Объем бега, ходьбы, имитации | 1300-1500 | 1400-1600 | 1100-1300 | 1200-1400 |

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БИАТЛОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, уд./мин | La, ммоль/л |
|--------------------|------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| IV | максимальная | > 106 | > 185 | > 15 |
| III | высокая | 91-105 | 175-184 | 8-14 |

| | | | | |
|----|---------|-------|---------|-----|
| II | средняя | 76-90 | 145-174 | 4-7 |
| I | низкая | < 75 | < 144 | < 3 |

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в 17 соревнованиях (9 – контрольных стартов, 5 – отборочных, 3 – основных) в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет.

К основным стартам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет относятся межмуниципальные соревнования на первенство школы, соревнования регионального, межрегионального и (или) всероссийского уровня.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении коньковым лыжным ходом.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, обработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В связи с этим техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движения.

Основным аргументом качественного результата в стрельбе выступает правильность и надежность выполнения техники данного компонента биатлона. Методический компонент стрелковой подготовки биатлониста (методика, технология, система) является комплексом последовательности действий спортсмена.

Один из немаловажных факторов подготовки биатлонистов является постановка правильного дыхания в процессе стрельбы, так как от особенностей именно этого физиологического процесса в значительной степени зависит устойчивость винтовки относительно спортсмена и, как следствие, относительно мишени. Обучение элементам стрельбы юных

биатлонистов необходимо для формирования рациональной техники ведения быстрой и точной стрельбы из положений стоя и лежа.

Этап спортивной специализации должен способствовать дальнейшему углублению и закреплению знаний и навыков прицеливания из положения лежа при стрельбе из пневматического оружия.

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях. Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах. Приемы изготовки: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания. Использование специальных стрелковых упражнений для разучивания и совершенствования изготовки, для овладения спуском и прицеливанием позволяют совершенствовать формирование умений и навыков стрельбы у юных биатлонистов. Основное время в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянному изучению правил соревнований. Спортсменов необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть

достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, свою страну на соревнованиях различного уровня.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика применяется тренером-преподавателем в течение года с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Углубленное медицинское обследование (УМО) 1 раз в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия после окончания сезона, в период межсезонья и после участия в основных стартах в соревновательный период.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- совершенствование техники лыжного хода и техники стрельбы;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Условия для повышения эффективности процесса построения подготовки спортсменов высокой квалификации – знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений биатлониста в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

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

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в биатлоне на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психологические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена. Иерархия значимости факторов, определяющих уровень спортивной результативности биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

| Категории факторов, влияющих на достижение спортивной результативности | Уровень значимости | Факторная нагрузка в общей дисперсии выборки |
|--|--------------------|--|
| Энергетические (функциональные) | **** | 30-40% |
| Личностно-психологические | *** | 20-25% |
| Технико-тактические | ** | 10-15% |
| Морфологические | * | менее 10% |

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 энергообеспечения, 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 развивающихся физических усилий.

Установлено, что высокий уровень силы основных мышечных групп: разгибателей голени, бедра, плеча – тесно коррелирует с длинной шага, скоростью передвижения и позволяет биатлонистам показывать высокий спортивный результат на трассах со сложным рельефом.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки биатлонистов на этапах совершенствования спортивного мастерства и 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 определяют 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 тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в 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.

В учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных биатлонисток рекомендуется четко устанавливать фазы биологического цикла и контролировать их цикличность.

Тренировочные нагрузки целесообразно планировать в соответствии с ритмическими волнообразными колебаниями биологического цикла женского организма.

Расписание тренировочных нагрузок в зависимости от фаз овариально-менструального цикла (В.И. Пивоварова):

| Фазы биологического цикла | Дни в фазах при различной продолжительности цикла | | | | | Направленность тренировочного занятия | Величина нагрузки |
|---------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------------------|-------------------|
| | 21-22 (коротчайший) | 24-26 (средний) | 27-28 (продолжительный) | 29-30 (продолжительный) | 32-36 (длительный) | | |
| Менструальная | 1-4 | 1-4 | 1-5 | 1-5 | 1-5 | Развитие общей выносливости ОФП | Средняя |
| Постменструальная | 5-9 | 5-11 | 6-12 | 6-13 | 6-16 | Развитие специальной выносливости СФП | Большая |
| Овуляторная | 10-12 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | 17-19 | Развитие общей выносливости ОФП | Средняя |
| Постовуляторная | 13-18 | 15-22 | 16-24 | 17-26 | 20-31 | Развитие специальной выносливости СФП | Большая |
| Предменструальная | 19-22 | 23-26 | 25-28 | 27-30 | 32-36 | ОФП | Малая |

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В СРЕДНЕГОРЬЕ

В спортивной практике при подготовке спортсменов к соревнованиям как в горах, так и в привычных равнинных условиях используется следующая классификация высотных уровней:

- низкогорье – от 600 до 1200 м над уровнем моря;
- среднегорье – от 1300 до 2500 м над уровнем моря;
- высокогорье – свыше 2500 м над уровнем моря.

Низкогорье (предгорье). Пребывание и тренировки в этой местности требуют от спортсменов определенного уровня адаптации. В первые дни при выполнении длительных интенсивных упражнений наблюдаются некоторые трудности, что ведет к возникновению более раннего утомления. Однако уже с 3-го дня пребывания на такой высоте, как правило, тренировки можно проводить без ограничений.

Среднегорье (умеренные высоты) наиболее широко используется для подготовки к важнейшим соревнованиям на равнине. Эти высоты можно условно разделить на два пояса: низкий – до 2000 м (физиологические функции изменяются незначительно) и верхний – 2000-2500 м (реакция на пониженное снабжение организма кислородом становится отчетливой).

Высокогорье предъявляет к организму более жесткие требования, даже в покое увеличивается частота сердечных сокращений, сердечный выброс, минутный объем дыхания. Физическая и умственная работоспособность на таких высотах снижена.

При тренировке в горных условиях на организм спортсмена действует комплекс климатических факторов – пониженная влажность воздуха, высокий перепад температур, но главным является пониженное парциальное давление кислорода в окружающем воздухе.

В горных условиях происходит изменение функциональных показателей работоспособности.

Аэробная производительность. С увеличением высоты снижается максимальное потребление кислорода (МПК). Специалисты пришли к выводу, что до высоты 1500 м не наблюдается снижение МПК. На больших высотах отмечается ухудшение этого показателя на 3,2% на каждые 300 м.

Анаэробный порог. Этот показатель имеет важное значение для оценки работоспособности в горных условиях в связи с тем, что гипоксия усиливает процессы гликолиза и, следовательно, создает предпосылки для более раннего включения этого механизма в структуру энергетического обеспечения работы. Результаты исследований показали, что подъем в горы отрицательно сказывается на уровне анаэробного порога. На высоте 2300 м он снижается на 25-30%, а на высоте более 3000 м снижение может достигнуть 50%.

Характеристика биоклиматических факторов при изменении высоты относительно уровня моря:

| Высота, м | Баром давление, мм рт.ст. | Парциальное давление О ₂ в воздухе (сухом), мм рт.ст. | Эквивалентное содержание О ₂ в воздухе, % | Насыщение крови О ₂ , % |
|-----------|---------------------------|--|--|------------------------------------|
| 0 | 760 | 159 | 20,96 | 98 |
| 400 | 724,8 | 151 | 19,97 | |
| 800 | 690,6 | 144 | 19,04 | 97 |
| 1200 | 658,0 | 137 | 18,14 | |
| 1600 | 626,7 | 131 | 17,27 | |
| 2000 | 596,3 | 125 | 16,48 | 94 |
| 2400 | 567,1 | 118 | 15,64 | |
| 2800 | 539,4 | 113 | 14,87 | 90 |
| 3200 | 512,6 | 107 | 14,13 | |
| 3600 | 486,9 | 102 | 13,49 | |
| 4000 | 462,3 | 97 | 12,76 | 85 |

Ударный объем сердца при мышечной работе с подъемом на высоту свыше 2500 м уменьшается, что снижает аэробную производительность.

Кислородная емкость крови при подъеме в горы увеличивается, однако с определенного уровня высоты начинает снижаться объем крови за счет уменьшения плазмы. На высоте 4000 м эта недостаточность не устраняется в течение месяца.

Возросшая вязкость крови на высоте выше 2800 м является фактором, лимитирующим спортивную работоспособность.

У хорошо тренированных спортсменов сочетание гипоксического и тренировочного стимулов способствует улучшению окислительных процессов в мышцах и увеличению содержания миоглобина при одинаковых относительно МПК тренировочных нагрузках по сравнению с уровнем моря.

В горной местности в период острой акклиматизации в течение 7-8 дней нарушается тонкая координация движений, что связано с расстройством двигательного навыка. Система координации нарушается, прежде всего, под

воздействием умеренной гипоксии, а также в новых условиях разреженности воздушной среды.

Результаты наблюдений свидетельствуют о снижении работоспособности в условиях среднегорья и высокогорья в упражнениях, выполняемых в смешанном аэробно-анаэробном и аэробном режимах энергообеспечения. На высоте 1800 м это снижение приблизительно составляет 4-6%, 2200-2300 м – 8-11% и 3300-3500 м – 18-30%.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В ПЕРИОД АККЛИМАТИЗАЦИИ И РЕАККЛИМАТИЗАЦИИ

Фазовость адаптационных процессов в период акклиматизации в среднегорье легла в основу методических положений построения тренировки.

В фазу «острой» акклиматизации целесообразно использовать «втягивающие» микроциклы. Эти микроциклы характеризуются пониженной интенсивностью при достаточно высоком объеме нагрузки. В лыжных гонках основу этого микроцикла составляют тренировочные нагрузки аэробной направленности (ЧСС 140-160 уд/мин, лактат не более 3мМоль/л). В этот микроцикл не должна входить сложная работа над совершенствованием техники упражнений и тем более соревнования или контрольные тренировки. Такие микроциклы обычно применяются в привычных условиях в начале подготовительного периода, а также после перерывов, вызванных болезнью.

Молодые спортсмены без горного стажа в процессе адаптации более сильно реагируют на тренировочные нагрузки, что удлиняет сроки «острой» акклиматизации.

Постепенно, с повышением стажа горной подготовки, длительность фазы «острой» акклиматизации, а соответственно и I микроцикла могут сокращаться до 3-5 дней.

Длительность II микроцикла, используемого в переходной фазе акклиматизации, колеблется от 5 до 7 дней (при первичном пребывании в горах). В эти дни необходимо постепенно переходить к привычным тренировочным нагрузкам, применять в зависимости от периода тренировки соответствующие микроциклы. Однако в целом интенсивность нагрузки должна быть снижена.

При повторном пребывании в горах промежуточный микроцикл может сокращаться до 3-5 дней.

В III и последующих микроциклах тренировка проводится без определенных ограничений.

Длительность и устойчивость процесса акклиматизации зависит от многих факторов. Но главным средством активной акклиматизации в первые же дни пребывания в среднегорье является спортивная тренировка, при этом слишком малые и слишком большие нагрузки не приносят необходимого эффекта.

В период реакклиматизации по возвращению на равнину наименее стабильное состояние и как следствие большое количество неудачных стартов наблюдается в 1-2-й и 9-10-й дни. Наиболее стабильно спортсмены выступают в 5-6-й и с 13-го по 25-й дни после спуска с гор.

Примерное распределение тренировочных нагрузок в период подготовки в среднегорье и высокогорье (по отношению к планируемому на равнине):

| Параметры нагрузки | Микроциклы | | | |
|--|--|---|-------------------|--|
| | I (4-7 дней) | II (3-5 дней) | III (5-7 дней) | IV (5-7 дней) |
| Общий объем | Без ограничений | Без ограничений | Без ограничений | Снижен на 15-25% |
| Объем интенсивных средств (выше уровня ПАНО) | Снижен на 35-45% | Снижен на 20-25% | Без ограничений | Без ограничений или снижен, если после спуска планируются старты |
| Интервалы отдыха | Увеличены в 2 раза | Увеличены в 1,5 раза | Без ограничений | Без ограничений |
| Координационная сложность | Не рекомендуется совершенствование техники и овладение новыми элементами | Работа над техникой без разучивания новых элементов | Без ограничений | Без ограничений |
| Соревновательные и контрольные старты | Не рекомендуются | Контрольные старты | Без ограничений | Без ограничений |

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Допустимые объемы основных средств подготовки и классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок биатлонистов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ (КМ)

| Показатели | Юниоры-мужчины | Юниорки-женщины |
|--------------------------------------|----------------|-----------------|
| Общий объем нагрузки | 6300-8300 | 5300-6300 |
| Объем лыжной и стрелковой подготовки | 3600-4000 | 2400-2900 |
| Объем роллерной подготовки | 1700-2000 | 1500-1600 |
| Объем бега, имитации | 2000-3000 | 1600-1800 |

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БИАТЛОНISTOV НА ЭТАПАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, уд./мин | La, мМоль/л |
|--------------------|------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| IV | максимальная | > 106 | > 183 | > 9 |
| III | высокая | 95-105 | 172-182 | 6-8 |
| II | средняя | 81-94 | 141-171 | 4-5 |
| I | низкая | < 80 | < 140 | < 3 |

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в 24 соревнованиях (12 – контрольных стартов, 7 – отборочных, 5 – основных) в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства и в 27 соревнованиях (9 – контрольных стартов, 6 – отборочных, 12 - основных) в годичном цикле на этапе высшего спортивного мастерства.

К основным стартам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства относятся соревнования регионального, межрегионального, всероссийского и (или) международного уровня.

Техническая подготовка.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Данная стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки биатлониста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технической подготовки на данных этапах:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативной функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении на лыжах и стрельбе;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

На данных этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

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

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в

различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия. Простейшие способы устранения неисправностей оружия и его отладка. Дальнейшее освоение самокорректировки. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Стрельба стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности. Подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.

Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности. Проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов. Учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи). Выбор темпа стрельбы.

На этапе высшего спортивного мастерства происходит углубление знаний материальной части малокалиберного оружия. Подбор оружия и патронов к соревнованиям. Отладка оружия.

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

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

Подготовку квалифицированных биатлонистов условно делят на три этапа, обычно проводимых за 4-5 месяцев подготовительного периода.

I этап. Формирование навыка точной биатлонной стрельбы у квалифицированных биатлонистов - приобретение стабильности индивидуально высоких стрелковых показателей в спокойном состоянии.

II этап. Постепенный переход к комплексным тренировкам с дальнейшим расширением зоны приемлемого для стрельбы ЧСС и повышением функциональной готовности.

III этап. Развитие стрессоустойчивости к сбивающим факторам соревновательных условий. Усложняющаяся направленность тренировок и участие в летних соревнованиях по биатлону.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянному изучению правил соревнований. Спортсменов необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, свою страну на соревнованиях различного уровня.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика применяется тренером-преподавателем в течение года с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Углубленное медицинское обследование (УМО) 2 раза в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия после окончания сезона, в период межсезонья и после участия в основных стартах в соревновательный период.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке:

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|-----------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения (22/42 часа): | ≈ 1320/2520 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 30/60 | сентябрь-декабрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 30/60 | сентябрь-декабрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 60/120 | сентябрь-декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 60/120 | сентябрь-декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |

| | | | | |
|--|---|-------------------|------------------|--|
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | $\approx 60/120$ | сентябрь-декабрь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | $\approx 60/120$ | сентябрь-декабрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | $\approx 60/120$ | сентябрь-декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | $\approx 60/120$ | сентябрь-декабрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | $\approx 60/120$ | сентябрь-декабрь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | Биатлон в мире, России | $\approx 120/240$ | сентябрь-декабрь | Биатлон в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по биатлону. Результаты выступлений российских биатлонистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных биатлонистов. История спортивной школы. Достижения и традиции. |
| | Спорт и здоровье | $\approx 120/240$ | сентябрь-декабрь | Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды биатлониста в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. |
| | Лыжный инвентарь, оружие, мази и парафины | $\approx 180/300$ | сентябрь-декабрь | Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение биатлониста, подгонка инвентаря и оружия, мелкий ремонт, подготовка |

| | | | | |
|---|--|-----------|------------------|--|
| | | | | инвентаря и оружия к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. 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 | ≈ 180/300 | сентябрь-декабрь | Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Характеристика позы биатлониста. Передвижение на лыжах с оружием. Индивидуальный анализ техники биатлониста. Типичные ошибки. |
| | Правила соревнований по биатлону | ≈ 120/240 | сентябрь-декабрь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов гонок. |
| | Основы методики тренировки биатлониста | ≈ 120/240 | сентябрь-декабрь | Основные средства и методы физической подготовки биатлониста. Общая и специальная физическая подготовка. Стрелковая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла. |
| | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (60 часов): | ≈ 3600 | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 240 | январь-март | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |

| | | | | |
|--|--|-------|-------------|--|
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈ 300 | январь-март | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 300 | январь-март | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 300 | январь-март | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 300 | январь-март | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 240 | январь-март | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Основы совершенствования спортивного мастерства | ≈ 480 | январь-март | Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий биатлонистов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей биатлонистов на этапах подготовительного и соревновательного периодов. |

| | | | | |
|--|---|-------|-----------------|--|
| | Основы методики тренировки | ≈ 480 | октябрь-декабрь | Характеристика 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 тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки биатлонистов различной квалификации. |
| | Анализ соревновательной деятельности | ≈ 480 | октябрь-декабрь | Особенности соревновательной деятельности биатлониста. Индивидуальная оценка реализации тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки. Особенности спортивной борьбы при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах. |
| | Основы комплексного контроля в системе подготовки биатлониста | ≈ 480 | октябрь-декабрь | Задачи и организация контроля соревновательной и тренировочной деятельности. Контроль показателей 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. |

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | 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. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства (78 часов): | ≈ 4680 | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 540 | январь-апрель |
| | Социальные функции спорта | ≈ 540 | январь-апрель |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 540 | январь-апрель |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 540 | январь-апрель |

| | | | | направления спортивной тренировки. |
|--|--|-------|-----------------|--|
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 360 | январь-апрель | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Основы совершенствования спортивного мастерства | ≈ 540 | октябрь-декабрь | Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности и экономичности двигательных действий биатлонистов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Средства и методы совершенствования технического мастерства, двигательных способностей и уровня стрельбы биатлонистов. |
| | Основы методики тренировки | ≈ 540 | октябрь-декабрь | Виды подготовки биатлонистов: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая, лыжная, стрелковая, комплексная. Характеристика 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 тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки биатлонистов различной квалификации. |
| | Анализ соревновательной деятельности | ≈ 540 | октябрь-декабрь | Особенности соревновательной деятельности биатлониста. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства, уровня стрелковой подготовки и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении |

| | | | | |
|--|---|-------|---|---|
| | | | | сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки. |
| | Основы комплексного контроля в системе подготовки биатлониста | ≈ 540 | октябрь-декабрь | Задачи и организация контроля соревновательной и тренировочной деятельности. Контроль показателей 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. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "биатлон" основаны на особенностях вида спорта "биатлон" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "биатлон", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "биатлон" учитываются при формировании

Программы и годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "биатлон" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "биатлон" не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "биатлон".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжно-биатлонной трассы;
- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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, занимающихся 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 Министром России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Велосипед спортивный | штук | 12 |
| 2. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 5 |
| 5. | Доска информационная | штук | 2 |
| 6. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | штук | 4 |
| 7. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 8. | Коврик для стрельбы | штук | 10 |
| 9. | Крепления лыжные | пар | 10 |
| 10. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | 10 |
| 11. | Лыжероллеры | пар | 10 |
| 12. | Лыжи гоночные | пар | 10 |
| 13. | Мазь лыжная (для различной температуры) | штук | 10 |
| 14. | Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры) | штук | 10 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 16. | Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм | штук | 10000 |
| 17. | Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм | штук | 10000 |
| 18. | Мяч баскетбольный | штук | 3 |
| 19. | Мяч волейбольный | штук | 3 |
| 20. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 21. | Мяч футбольный | штук | 3 |
| 22. | Накаточный инструмент с тремя роликами | комплект | 2 |
| 23. | Палка гимнастическая | штук | 12 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 24. | Палки для лыжных гонок | пар | 10 |
| 25. | Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г) | штук | 10 |
| 26. | Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г) | штук | 10 |
| 27. | Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г) | штук | 10 |
| 28. | Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж | штук | 40 |
| 29. | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 1 |
| 30. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 31. | Скамейка гимнастическая | штук | 12 |
| 32. | Скребок стальной для обработки лыж | штук | 50 |
| 33. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 34. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 35. | Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней | комплект | 5 |
| 36. | Стол для подготовки лыж | штук | 4 |
| 37. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 38. | Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм | штук | 10 |
| 39. | Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм | штук | 10 |
| 40. | Стрелковый компьютерный тренажер | комплект | 2 |
| 41. | Термометр наружный для измерения температуры снега и влажности воздуха | штук | 4 |
| 42. | Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса | штук | 5 |
| 43. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 44. | Шкурка шлифовальная | штук | 20 |
| 45. | Щётка для обработки лыж | штук | 40 |
| 46. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 47. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 48. | Эмульсия лыжная (для различной температуры) | штук | 10 |
| 49. | Эспандер лыжника | штук | 12 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной 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) |
| 1. | Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж | штук | на обучающемся | 1 | 1,5 | - | - | - | - |
| 2. | Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж | штук | на обучающемся | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 3. | Крепления лыжные | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Лыжероллеры | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Лыжи гоночные | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Палка для лыжных гонок | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8. | Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм | штук | на обучающемся | 4000 | 1 | 6000 | 1 | 8000 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------|----------------|------|---|------|---|------|---|
| 9. | Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм | штук | на обучающемся | 8000 | 1 | 1000 | 1 | 1000 | 1 |
| 10 | Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм | штук | на обучающемся | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |

- обеспечение спортивной экипировкой:

| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Ботинки лыжные для классического стиля | пар | 10 |
| 2. | Ботинки лыжные для конькового стиля | пар | 10 |
| 3. | Защитная маска с фильтрами | штук | 5 |
| 4. | Нагрудные номера | штук | 250 |
| 5. | Чехол для лыж | штук | 16 |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-------------------|-------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной 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) |
| 1. | Ботинки лыжные | пар | на обучающемся | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Жилет утепленный | штук | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кепка | штук | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающемся | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|----------|----------------|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающемся | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Костюм разминочный | штук | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Костюм тренировочный | штук | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Костюм утепленный | штук | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Кроссовки для зала | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающемся | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Носки | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Очки солнцезащитные | штук | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатки лыжные | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Рюкзак | штук | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Сланцы | пар | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Термобелье | комплект | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Футболка с длинным рукавом | штук | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающемся | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 19. | Чехол для лыж | штук | на обучающемся | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 20. | Шапка | штук | на обучающемся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|----|-------|------|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Шорты | штук | на обучающег ся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|----|-------|------|--------------------|---|---|---|---|---|---|

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,
необходимый для использования в работе с лицами,
проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими

1. Гибадуллин И.Г.

Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. - 2005. - N 3. - С. 35-37.

2. Кулиненков О.С.

Подготовка спортсмена: фармакология, физиотерапия, диета / О.С. Кулиненков. – М.: Сов. спорт, 2009. – 432 с.

3. Мартынов В.С.

Комплексный контроль в лыжных видах спорта / В.С. Мартынов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 171 с

4. Михалев В.И.

Новые технологии совершенствования тренировочного процесса биатлонистов / Михалев В.И., Аикин В.А., Корягина Ю.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (105). – С. 118-124.

5. Михалев В.И.

Современная лыжная техника: сочетание мощности и экономичности (по данным зарубежной литературы) / Михалев В.И., Корягина Ю.В., Антипова О.С., Аикин В.А., Сухинин Е.М. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 132-139.

6. Мурашко Е.В.

Особенности дыхания биатлонистов различной квалификации во время ведения стрельбы / Мурашко Е.В., Дунаев К.С. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 110-114.

7. Плоцкая Е.А.

Планирование стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов в подготовительный период / Плоцкая Е.А., Шишкина А. В. // Вестник спортивной науки. 2014. №1. – С. 11.

8. Романова Я.С.

Методика совершенствования техники стрельбы биатлонистов в условиях ветра способом «вынос точки прицеливания» / Романова Я.С.

// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 123-129.

9. Тамбовский А.Н.

Проблемные компоненты стрелковой подготовки российских биатлонистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №12 (130). – С. 241

10. Тхакумачева Ю.Б.

Ритмическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры в пострадовой реабилитации / Тхакумачева Ю.Б. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (63). – С. 107-110.

11. Фарбей В.В.

Экспериментальная проверка последовательности начального обучения дисциплинам биатлона / Фарбей В.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 111-114.

12. Фарбей В.В.

Управление стрелковой подготовкой биатлонистов на основе применения технических средств с аутоконтролем движений / Фарбей В.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 117-121.

13. Фарбей В.В.

Методика совершенствования тренировочного процесса лыжников биатлонистов в системе вуза: методические рекомендации / В.В. Фарбей. - Л.: Изд-во Ленингр. гос. пед. ин-та им. А.И. Герцена, 1985. - 67 с.

14. Черменев Д.А.

Совершенствование специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Черменев Д.А.; [Место защиты: Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова - Федеральное государственное военное образовательное учреждение ВПО Минобороны России]. - Санкт-Петербург, 2013

15. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерства спорта Российской Федерации. – М.: [б.и.], 2015.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ,

необходимый для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими

1. *russianbiathlon:*

http://www.youtube.com/channel/UCftSJDzQwsj1n5vS_f1LTg

2. Новости спорта:

<http://www.youtube.com/user/zarabotainaturizme/featured>

3. Биатлон и Лыжные гонки 2015:

<https://www.youtube.com/channel/UCxbbpSb8Y-DitWsB3GSoYmw>

4. *klinsport:* <https://www.youtube.com/user/klinsport>

5. FIS Cross Country: <https://www.youtube.com/user/FISCrossCountry>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,

необходимый для использования в работе с лицами,

проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими

1. Министерство спорта Российской Федерации:

<http://www.minsport.gov.ru/>

2. Правительство Санкт-Петербурга Комитет по физической культуре и спорту: <http://kbris.spb.ru/>

3. Союз биатлонистов России: <http://biathlonrus.com/>

4. Спортивная Федерация Биатлона Санкт-Петербурга:

<http://biathlonspb.ru/>

5. Спортивная школа СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта: <http://ski-skul.spb.ru/>

6. Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта, СПб: <http://www.lesgaft.spb.ru/>

7. Государственное бюджетное учреждение "Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта": <http://cfkis.spb.ru/>

8. Электронный хронометраж. Организация соревнований и спортивных мероприятий «О-Тайм»: <http://www.o-time.ru/>

9. Олимпийский Комитет России: <https://olympic.ru/>

Примерный годовой учебно-тренировочный план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трёх лет

