

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №3
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР № 3
Калининского района
Протокол № 03 от 19.11 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директора ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района
Д.В. Васильев
Приказ № 589 от 19.11 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»**

Срок реализации программы:

Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень – 1-3 года

Спортивно-оздоровительный этап продвинутый уровень – 1-8 лет

Авторы-разработчики:

Мороз Л.А., Шарипов А.М.

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	3
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки.....	4
2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта биатлон.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной общеразвивающей программы	5
2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки.....	6
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.....	7
2.6. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения при реализации дополнительной общеразвивающей программы	7
2.7. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки	8
2.8. Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки	9
2.9. Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы	9
2.10. Планирование восстановительных мероприятий	10
2.11. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	11
и борьбу с ним.....	11
3. Система контроля.....	15
3.1. Организация систематического медицинского контроля.....	15
и медицинское обеспечение обучающихся.....	15
3.2. Требования к результатам реализации при реализации дополнительной общеразвивающей программы	16
3.3. Контроль результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы	17
4. Рабочая программа.....	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	20
4.2. Учебно-тематический план.....	39
4.3. Годовой учебно-тренировочный план.....	40
5. Особенности учебно-тренировочного процесса	41
6. Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	43
7. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	43

1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки в ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.05.2024 г. №525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 г. № 376 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 г. № 1146-р «Об утверждении базовых требований по видам спорта».

В Программе определено содержание спортивно-оздоровительного этапа – базового и продвинутого уровней, представлены основные направления, требования, последовательность освоения практического, теоретического материала и условия учебно-тренировочного процесса.

Программа является основным документом, регламентирующим структуру уровней подготовки спортивно-оздоровительного этапа.

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Цель и задачи Программы:

- формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям спортом;
- достижение обучающимися высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности.

- укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование жизненно необходимых навыков;
- обучение основам техники вида спорта и двигательным навыкам;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование мотивации к учебно-тренировочным занятиям, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование спортивного характера.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1 - 3	9	14	10-20
Продвинутый уровень	1 - 8	12	21	6 - 12

* возраст обучающегося на начало уровня подготовки определяется на 31.12. текущего года.

2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта биатлон

На основании объема тренировочных нагрузок на уровнях подготовки составляется расписание учебно-тренировочных занятий (далее - УТЗ), с учетом непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 9	10- 14	16- 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 468	до 728	до 936

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса занятий, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском, Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проводится в очной форме.

В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Реализация Программы носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- *групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.*

Допускается реализация смешанного формата учебно-тренировочных занятий для повышения уровня физической подготовленности и технического мастерства.

- *учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.*

- *спортивные соревнования и физкультурные мероприятия для обеспечения эффективности подготовки.*

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные соревнования важным фактором проявления специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

На базовом уровне подготовки участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, является не обязательным, но возможным.

На продвинутом уровне подготовки участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, является обязательным.

Спортивные соревновательная подразделяются на контрольные основные, отборочные и контрольные.

Контрольные - вид соревновательной деятельности, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

К контрольным соревнованиям относятся:

- физкультурное мероприятие;
- региональные соревнования;
- контрольные курсы для всех уровней подготовки.

Отборочные соревнования - вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских или региональных соревнованиях.

В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив.

К отборочным соревнованиям относятся:

- региональные соревнования для всех уровней подготовки за исключением базового уровня;
- Первенства, Чемпионаты Санкт-Петербурга для всех уровней подготовки (кроме базового уровня).

Основные соревнования - вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном уровне подготовки.

К основным соревнованиям относятся:

- Первенство/Чемпионат/Кубок Санкт-Петербурга для всех уровней подготовки (кроме базового уровня).
- региональные спортивные соревнования для продвинутого уровня;
- Всероссийские соревнования для отдельных обучающихся или групп, достигших высоких результатов.

Количество планируемых спортивных соревнований зависит от уровня спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Основные требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «биатлон»;
- соответствие требований Программы уровням подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет

Общая физическая подготовка (%)	58 - 67	50 - 63	43 - 48	30 - 37
Специальная физическая подготовка (%)	19 - 25	21 - 27	23 - 29	24 - 30
Техническая подготовка (%)	13 - 18	17 - 22	18 - 24	20 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	2 - 3	4 - 8	6 - 14
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)		*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Лицо, желающее пройти подготовку, может быть зачислено в Учреждение при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения Программы

На протяжении всего учебного процесса Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации.

2.6. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения при реализации дополнительной общеразвивающей программы

- наличие лыжно-биатлонных трасс;
- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие лыже-роллерных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие 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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

2.7. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Измеритель скорости ветра	штук	2
3.	Коврик для стрельбы	штук	10
4.	Крепления лыжные	пар	10
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
6.	Лыжероллеры	пар	10
7.	Лыжи гоночные	пар	10
8.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	10
9.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	10
10.	Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
11.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
12.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
13.	Палки для лыжных гонок	пар	10
14.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
15.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
16.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
17.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
18.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
19.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
20.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	5
21.	Стол для подготовки лыж	штук	4
22.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
23.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
24.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10

25.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
26.	Термометр наружный для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
27.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
28.	Шкурка шлифовальная	штук	20
29.	Щетка для обработки лыж	штук	40
30.	Электромегафон	комплект	2
31.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
32.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	10
33.	Эспандер лыжника	штук	12
34.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	15
35.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	15
36.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	60000
37.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	120000
38.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	15

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.8. Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	15
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	15
4.	Нагрудные номера	штук	250
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.9. Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень освоения	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения
	Срок реализации	Максим. объем в год		
Базовый	1-3 года	до 468 ч.	- создание условий для личностного самоопределения и самореализации - формирование	- освоение прогнозируемых результатов программы - освоение техники

			<p>устойчивого интереса к занятиям спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта. 	по виду спорта;
Продвинутый	1-8 лет	до 936 ч.	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления в спортивных соревнованиях по виду спорта; - формирование спортивной мотивации; - формирование навыков соревновательной деятельности: - укрепление здоровья; - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение прогнозируемых результатов программы - участие обучающихся в спортивных мероприятиях - наличие призеров и победителей спортивных соревнований

2.10. Планирование восстановительных мероприятий

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

Планирование восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и уровня подготовки.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недо-восстановления.

Методы восстановл.	В период УТЗ	После УТЗ	В течение дня	В микроцикле
Психологические	<ul style="list-style-type: none"> - интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приемов во время соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтотерап. (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке 	<ul style="list-style-type: none"> - время отдыха между занятиями - сон, - аутотренинг - ландшафтотерапия (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие 	<ul style="list-style-type: none"> - чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке
Медико-биологичес.	<ul style="list-style-type: none"> - вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановит. массаж - самомассаж - электростимул. 	<ul style="list-style-type: none"> -восстанов.массаж - тониз.массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха 	<ul style="list-style-type: none"> - восстанов. массаж - тониз.массаж - электросон - ванны:хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха 	<ul style="list-style-type: none"> - сауна,баня с веником -общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное)
	<ul style="list-style-type: none"> - биомеханическая стимуляция мышц - спец. питание - спец.отвар, содержащий белки (бульоны) 	<ul style="list-style-type: none"> - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное) - углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки 	<ul style="list-style-type: none"> - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) - питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополисом - белковое питание 	<ul style="list-style-type: none"> - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапев. процедуры по назначению -медикаментоз. средства - прием витаминов по индивидуал. схеме

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, проводит 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; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными

нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта.

Основные задачи антидопинговых мероприятий, проводимых в Учреждении:

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, олимпийским идеалам, здоровому образу жизни и резко негативное отношение к применению допинга в спорте;
- создать представление о вреде допинга для организма спортсмена.

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

- проведение ежегодных бесед, семинаров и лекций для спортсменов, тренеров-преподавателей, родителей;
- обучение ответственных лиц Учреждения за антидопинговое обеспечение;
- оценка уровня знаний по антидопинговому обеспечению.

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:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на сайте и информационном стенде Учреждения.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- проведение работы по контролю знаний антидопинговых правил, запрещенных средств, санкций к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте
(базовый уровень подготовки)

Здоровье человека для личности и общества.
 Понятия о здоровье человека и условия сохранения здоровья.
 Почему о здоровье нужно заботиться с детства.
 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
 Физическая активность и здоровый образ жизни.
 Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте
(продвинутый уровень подготовки)

Здоровье человека для личности и общества.
 Условия и способы сохранения здоровья.
 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
 Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.
 Физическая активность, физические упражнения и спорт.
 Правила занятий физическими упражнениями и спортом.
 Способы укрепления здоровья.
 Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.
 Понятие о допинге. Антидопинговые правила.
 Влияние допинга на здоровье спортсмена.
 Антидопинговые организации. Личностные отношения к допингу.

При проведении мероприятий по первичной профилактике применения допинга в спорте на всех уровнях подготовки используются методы: словесные, наглядные, игровые, практические; технические средства: видеозаписи, компьютерные технологии, интернет-ресурсы.

Уровни подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся по недопустимости применения допинговых средств и методов	Ежегодно - сентябрь и январь	Проводится тренером-преподавателем
Продвинутый (до трех лет)	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся по применению различных фармакологических веществ и средств. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Запрещенные вещества.	Ежегодно - сентябрь и январь	Проводится тренером-преподавателем и ответственным за антидопинговое обеспечение

	Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.		
Продвинутый (свыше трех лет)	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	В начале учебного года	Получение антидопингового сертификата
	Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Запрещенный список», «Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Процедура тестирования»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение

Определение терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, обучающееся 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. режим

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, обучающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3. Система контроля

Система контроля направлена на контроль за состоянием здоровья обучающихся, выявление динамики результативности и подготовки обучающихся на всех уровнях, периодах освоения Программы.

Критериями оценки для проходящих обучения являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации Программы соответствующего уровня подготовки.

3.1. Организация систематического медицинского контроля и медицинское обеспечение обучающихся

Медицинский контроль и медицинское обеспечение включают:

- систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- предварительные осмотры обучающихся;
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования перед участием в спортивных соревнованиях;
- диагностические и лечебно-профилактические мероприятия, направленные на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей обучающихся;
- проведение врачебных осмотров спортсменов после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом;
- медицинское обеспечение спортивно-массовых мероприятий, УТЗ, учебно-

тренировочных мероприятий (далее – УТМ) и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске обучающихся к УТЗ и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий.

Порядок организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) в полном объеме отражен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

3.2. Требования к результатам реализации при реализации дополнительной общеразвивающей программы

Выполнение результатов реализации Программы дает основание для перевода обучающихся на следующий уровень, период подготовки.

Система контроля направлена на выявление динамики результативности подготовки обучающихся на всех уровнях освоения Программы.

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих обучение, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации Программы соответствующего уровня подготовки.

Результатами реализации Программы является:

на базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

на продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления в спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного разряда (спортивной квалификации) необходимого для зачисления на следующий уровень (период) подготовки.

По итогам освоения уровней, периодов подготовки обучающимся необходимо выполнить требования, установленные Программой.

3.3. Контроль результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Освоение Программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся, являющимися частью системы контроля за качеством образования.

Для определения текущего уровня освоения Программы и динамики результатов обучающихся или для отбора на спортивные соревнования проводятся *текущий контроль*. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются:

- определение уровня общей физической и специальной подготовленности обучающихся в течение года;
- определение текущих показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- выявление эффективности методики подготовки обучающихся.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- выполнение объема Программы по виду спорта;
- уровень физической подготовки;
- количество спортивных соревнований;
- динамика спортивных результатов.

Порядок, формы, периодичность, а также количество мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

Основными формами текущего контроля успеваемости обучающихся являются:

- сдача нормативов по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка и др.);
- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).

Основными средствами текущего контроля являются:

- контрольные нормативы;
- курсовки, тесты (их виды и направленность определяются тренером-преподавателем в соответствии с требованиями уровней, периодов подготовки, годовым календарным планом спортивных мероприятий, их количество и интервал проведения отражаются в годовом планировании).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение всего учебно-тренировочного года на УТЗ, учебно-тренировочных мероприятиях, спортивных соревнованиях.

С целью административной проверки текущего контроль может проводиться директором Учреждения, заместителем директора по учебно-спортивной работе, заместителем директора по учебной работе, заведующими отделений, инструкторами-методистами.

Освоение Программы в конце уровня подготовки сопровождается *промежуточной аттестацией* (далее – аттестация) обучающихся и определяет возможность зачисления/перевода или завершения обучения.

Задачами аттестации обучающихся являются:

- выполнение объема Программы уровнях, периодах подготовки;
- определение уровня подготовленности обучающихся по видам подготовки;
- определение уровня результатов выступления обучающихся в официальных спортивных соревнованиях (спортивные результаты);
- контроль выполнения (подтверждения) требований норм присвоения спортивных разрядов и спортивных званий в соответствии с уровнем, периодом подготовки;

- внесение коррективов в содержание и методику учебно-тренировочного процесса. Аттестация проводится в установленном порядке, формах, сроки проведения утверждаются локальными актами Учреждения.

Аттестация бывает промежуточной и итоговой.

Аттестация проводится один раз в год после окончания уровня, периода освоения программы, включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (далее - КПН).

Основными формами аттестации обучающихся являются:

- сдача КПН по видам спортивной подготовки;
- мониторинг участия и оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;
- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях);
- выполнение объёма Программы по виду спорта на уровнях, периодах подготовки.

Оценка показателей сдачи КПН проводится с учетом требований Программы с учётом выполнения разрядных требований по избранному виду спорта, результаты отражаются в протоколах.

Непрохождение аттестации признается академической задолженностью.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые дополнительной общеразвивающей программой, по решению педагогического совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Перенос сроков проведения аттестации обучающегося на следующий спортивный сезон по причине его болезни, травмы допускается по решению педагогического совета Учреждения, которое доводится до сведения тренера-преподавателя и обучающегося, родителей (законных представителей) обучающегося.

Зачисление обучающихся на следующий уровень (период) подготовки проводится после проведения аттестации на основании результатов сдачи КПН по общей физической и специальной физической подготовке и уровня результатов выступлений в спортивных соревнованиях.

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2	Бег 500 м по пересеченной местности	мин, с	не более		не более	
			2.10	2.30	2.08	2.28
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+8	+11

1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	кол-во раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
2.2	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			30,0		30,0	

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. 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

4. Рабочая программа

Требования к формированию рабочей программы определяются особенностями подготовки спортивного резерва.

Рабочая программа содержит теоретический и практический материал для учебно-тренировочных занятий на уровнях и периодах подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Эффективность УТЗ в зависимости от уровня, периода подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения обучающимися всеми видами подготовки.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого уровня, периода подготовки.

Успех выступлений зависит от правильного выбора стратегии подготовки, рационального подбора средств УТЗ и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Программный материал учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом уровне, периоде подготовки.

Базовый уровень подготовки

Основное содержание базового уровня подготовки составляет разносторонняя общая физическая и лыжная подготовка, представляющие собой базу для развития специальных физических качеств биатлониста.

Проходит овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень подготовки.

Задачи базового уровня подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие и укрепление здоровья;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и перечисленной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическим и коньковым лыжными ходами.

Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу-елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Лыжная подготовка.

Занятия на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

Необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снаряжением, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

Упр.1. Принять исходное положение (и.п.) стойка лыжника.

Стопы расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр.2. И.п., как в упр.1. Задача маховые движения руками вперед-назад.

Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр.3. И.п. туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача продвигаться вперед мелкими шагами.

Цель упражнения научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 34 раза по 20-25 м.

Упр.4. И.п. стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и.п.

Цель упражнения научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

Упр.5. И.п. стоя правой (левой) ногой на возвышении 1520 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача имитация стопой завершения отталкивания ногой.

Цель упражнения энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и.п. Повторить упражнение 58 раз каждой ногой.

Упр.6. И.п. зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача – энергичная ходьба в воде.

Цель упражнения выполнять махи выпрямленной ногой.

Упр.7. И.п. – стойка лыжника (упр.1).

Задача мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 510 раз по 2030 м.

Упр.8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (35°).

Упр.9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;

- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);

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

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

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

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

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;
- лыжный самокат продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

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

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;
- бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- переход с одной, параллельно идущей лыжне, на другую;
- игры и игровые задания на равнинной местности;
- бег наперегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

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

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

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;

- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то пр, то л ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска
- то же, но подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов.

Они могут применяться не только в группах базового уровня подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп.

При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъёмами в гору способами "полу-ёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой", подъём зигзагом с поворотом переступанием.

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

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъёмов, спусков, поворотов, равнинных участков. Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.

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

- одновременный полу-коньковый ход;
- одновременный двух-шажный коньковый ход;
- одновременный одно-шажный коньковый ход;
- попеременный двух-шажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Стрелковая подготовка.

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

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

На базовом уровне подготовки изучают технику стрельбы из пневматического оружия.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость вылета пульки достигает 160180 м/с, а её вес составляет 0,280,32 грамм.

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

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» в момент прицеливания.

Вес винтовки не более 2,5 кг.

Поэтому спортсмену потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как вес винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ72).

Это способствует повышенной собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

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

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лёжа с упором.

Приёмы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лёжа. Прицеливание с диоптрическим прицелом.

Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании и их последствия.

Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел.

Ознакомление с техникой выполнения выстрела.

Совершенствование элементов техники выполнения выстрела прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма.

Совершенствование выполнения выстрела из положения лёжа.

Начальное обучение в стрельбе из положения стоя.

Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

Методика обучения навыкам стрельбы

№ пп	Задачи	Содержание	Доз-ка	Методические указания
1	Вводное занятие по обращению с оружием	- назначение и боевые свойства МК винтовки - правила безопасности - материально-техническая часть оружия	60 мин	Показ, рассказ, сборка и разборка оружия, чистка и смазка
2	Обучение прицеливанию	- прицеливание, лежа с упора по прицельному приспособлению (совмещение отверстия диоптра, прорези ствола и мушки) - прицеливание, стоя при помощи тренажера, винтовка закреплена	3x10 мин 3x10 мин	Нажатие на спусковой крючок не производить
3	Обучение прицеливанию	- прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора - прицеливание без патрона,	10x1 мин 10x1 мин 4x5 мин	С нажатием на спусковой крючок и без нажатия – через раз чередовать. Расстояние стрельбы 15м

		стоя с упора, винтовка закреплена на тренаже - стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора - стрельба из пневматической винтовки, стоя с упора	4x5 мин	
4	Обучение изготовке	- принятие изготовки для стрельбы из положения, лежа и стоя без оружия - принятие изготовки и стрельба из положения, лежа и стоя с упора с оружием - стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора и стоя с упора	10 мин 10 мин 10 мин	Винтовка закреплена Расстояние стрельбы 15м
5	Обучение изготовке	- изготовка и стрельба, лежа с упора, наводка - стоя с упора, наводка, без учета времени - изготовка и стрельба с применением лазерной винтовки	10 мин 10 мин 4x10 мин	Самоконтроль за расположением и работой костно- мышечного аппарата, определение и корректировка изготовки
6	Обучение обработке спускового крючка	- имитация нажатия на спусковой крючок: - подушечкой указательного пальца левой руки ритмично нажимать на большой палец правой руки - без патрона с имитацией процесса выстрела, акцент на правильность работы пальца на спусковом крючке, лежа с упора и стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки	10 мин 2x10 мин 2x10 мин 10 мин	Обратить внимание на обработку спускового крючка
7	Обучение обработке спускового крючка	- имитация с закрытыми глазами - стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора, стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки	10 мин 2x10 мин 2x10 мин 10 мин	Расстояние стрельбы – 15м, внимание акцентировать на правильной обработке спуск.крючка
8	Обучение перезарядке винтовки	- без патрона холостой тренаж, зарядка и перезарядка винтовки с вставлением обоймы: - лежа с упора - стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки	2x10выст 2x10выст 20 мин	Обойма пустая, работа без патронов
9	Обучение перезарядке винтовки	- холостой тренаж без патрона, зарядка и перезарядка оружия и обработка спускового крючка лежа с упора и стоя с упора - зарядка и перезарядка оружия, используя по одному	2x10 мин 2x10 мин 10 мин 10 мин	Внимание акцентировать на правильности зарядки и перезарядки оружия

		патрону и обойму в целом (винтовка закреплена для стрельбы стоя в тренаже) лежа с упора, стоя с упора		
10	Совершенствование техники стрельбы	- холостой тренаж без патрона с имитацией процесса выстрела, зарядка и перезарядка оружия лежа с упора и стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки - стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора и стоя с упора	2х10 мин 2х10 мин 20 мин 20 мин	Внимание акцентировать на правильности изготовления, прицеливания, работы пальца на спусковом крючке, положения головы и постановки дыхания. Расстояние стрельбы 15м
11	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по белому квадрату, длина стороны 7см; винтовка полу-закреплена для стрельбы, стоя, проектирование ровной мушки на белом фоне без определенной точки прицеливания; развитие мышечного контроля за сохранением правильной изготовления - стрельба по стандартным мишеням № 6 и 7 лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4х5 мин 2х5 мин 2х5 мин 20 мин	Спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела
12	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по равнобедренному треугольнику, длина стороны 7 см, лежа с упора и стоя с упора - стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	2х5 выстр 2х5 выстр 2х5 выстр 2х5 выстр 20 мин.	Винтовка полу-закреплена
13	Совершенствование техники стрельбы (тонких мышечных ощущений при стрельбе)	- стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т, лежа с упора и стоя с упора - стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	2х5 выстр 2х5 выстр 2х5 выстр 2х5 выстр 20 мин.	Винтовка полужакреплена Отработка правильного движения оружия по вертикали вверх, а также безостановочный жим на спусковой крючок при пересечении горизонтальной и вертикальной полос
14	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по уменьшенным мишеням, диаметр «черного яблока» 24мм, лежа с упора - стрельба по стандартным мишеням, диаметр «черного яблока» - 60мм, лежа с упора - холостой тренаж	4х5 мин. 4х5 мин. 20 мин.	Внимание акцентировать на изготовке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа

15	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по увеличенной мишени, диаметр мишени 84мм, лежа с упора - стрельба по стандартным мишеням, диаметр мишени – 60мм, лежа с упора - холостой тренаж	4х5 мин. 4х5 мин. 20 мин.	Стрельба только из положения лежа
16	Совершенствование техники стрельбы, развитие вестибулярного аппарата	- стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовления: 1) стоя на гимнастическом мате 2) кувырок вперед, назад 3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов 4) с использованием качающейся платформы - холостой тренаж	2х5 выстр 2х5 выстр 2х5 выстр 2х5 выстр 20 мин.	Стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения Стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена
17	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по стандартным мишеням, диаметр – 60мм, не выходя из габарита «семерки», «восьмерки», «девятки», «десятки», лежа с упора и стоя с упора - стрельба из лазерной винтовки лежа с упора и стоя с упора	4х5 выстр 4х5 выстр 4х5 мин.	Винтовка не закреплена Стоя можно держать винтовку без упора
18	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20 с; лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр 4х5 выстр 20 мин.	Ритм стрельбы задает звуковой метроном Винтовка не закреплена
19	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно повышается с 20 с до 1 мин; лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр 4х5 выстр 20 мин.	Ритм стрельбы задает звуковой метроном
20	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба из положения стоя с упора с заданием: не выйти из габарита «тройки», «четверки», «пятерки» - по стандартным мишеням - стрельба на определение среднего тренировочного результата лежа с упора, стоя с упора - холостой тренаж	4х5 мин. 4х5(2х5) выстр. 20 мин.	Внимательно обрабатывать выстрел, не дергать спусковой крючок Спокойная стрельба без учета времени на качество, подсчет очков
21	Обучение	- надевание и снятие оружия в	10 мин.	

	одеванию и снятию оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа	покое - надевание и снятие оружия на время - надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее) - надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора) - холостой тренаж	10 мин. 10 мин. 4x5 мин. 10 мин.	Контролировать правильное выполнение Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия
22	Обучение одеванию и снятию оружия с плеч, совершенствование стрельбы лежа и стоя	- и.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел; и.п. лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4x5 выстр 4x5 выстр 20 мин.	Не торопиться, правильно выполнять действия и последовательно чередовать рубеж лежа и стоя с надеванием и снятием оружия
23	Совершенствование техники стрельбы и элементов прицеливания	- прицеливание лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа - стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела)	10 мин. 10 мин. 4x5 выстр 4x5 выстр	Следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол
24	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба из положения лежа с ремня с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки» - стрельба из положения стоя с упора на тренаже - холостой тренаж	4x5 мин. 4x5 мин. 4x5 мин.	Изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы (и.п.)
25	Совершенствование техники стрельбы	- холостой тренаж сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища - стрельба по мишеням с ремня и стоя с упора - стрельба из лазерной винтовки	10 мин. 4x5 выстр 4x5 выстр 10 мин.	Оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка
26	Совершенствование техники стрельбы	- без патрона, имитация процесса выстрела закрытыми глазами лежа с упора и стоя с упора		

		- отработка первого выстрела и принятие однообразной изготки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой - холостой тренаж	10 мин. 2х5 выстр 2х5 выстр 2х5 выстр 2х5 выстр 10 мин.	Внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка лежа и стоя лежа и стоя лежа и стоя лежа и стоя
27	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня, стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр 4х5 выстр 20 мин.	Лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы
28	Совершенствование техники стрельбы	- участие в соревнованиях по стрельбе из мк или п.в. - стрельба на время - холостой тренаж	3х10 выстр 5х5 выстр 10х10выстр 20 мин.	
29	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора - холостой тренаж	5х5 выстр 5х5 выстр 10 мин.	10 рубежей по 150 м круг, равномер метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг

Продвинутый уровень подготовки

Эффективность спортивной тренировки продвинутом уровне подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой обучающихся.

Задачи продвинутого уровня подготовки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- приобретение навыков соревновательной деятельности.
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.
- повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

На этом уровне широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости биатлониста.

Стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени,

отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

Обучающиеся начинают совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Лыжная подготовка

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода:

-обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок. Конькового хода:

-обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

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

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами 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 классическими и коньковыми лыжными ходами.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Способы лыжных ходов - попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.

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

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

Способы преодоления неровностей (бугра, впадины, уступа).

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

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

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Способы лыжных ходов попеременный двух-шажный, одновременный бес-шажный, одновременный одношажный.

Способы подъёмов: попеременными двух-шажными ходами (ступающим и скользящим), "полу-ёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой".

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

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

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

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

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения

Обучение полу-коньковому ходу.

Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

Упр.1. И.п. полу-присед.

Задача ходьба в полу-приседе по равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр.2. И.п. полу-присед.

Задача ходьба в полу-приседе вперед в сторону под углом 45° по равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр.3. И.п. полу-присед.

Задача – прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево).

То же вверх споворотом на 180° и 360° .

Упр.4. И.п. полу-присед.

Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр.5. И.п. вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища.

Задача многоскоков с ноги на ногу (тройной, 5-тискок, 10-тискок) 50100 м.

При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

Упр.6. И.п. полу-присед.

Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище.

Цель упражнения выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать её от опоры.

Упр.7. Ходьба в полу-приседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи.

Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр.8. Ходьба в полу-приседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

Упр.9. Прыжки левым боком в подъём из положения полу-приседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

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

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 13° .

Площадка должна быть ровной и хорошо указанной.

Выбирается ровный хорошо утрамбованный пологий склон.

Используются упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.
2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.

3. То же, но двигаясь по "восьмерке".
4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 5060 см).
5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.
6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.
7. Подъём "ёлочкой" с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 23° .
9. То же на равнине.
10. То же в подъём 23°

Круговой метод тренировки

Круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях».

На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учётом и без учета времени.

В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач обучающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных $1/4$, $1/3$, $1/2$ от максимума.

В основе круговой тренировки лежит три метода.

Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха.

Особенность этого метода постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% от максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 секунд) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 секунд).

Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Поточно-интервальный, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом.

Цель данного метода сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим тренировки развивает общую и силовую выносливость.

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности спортсменов.

Мощность выполнения упражнений составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 секунд).

Цель данного метода сокращение времени работы при её стандартном объёме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 секунд).

Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу.

Интервалы отдыха 30-40 секунд обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

Стрелковая подготовка

Закрепление и совершенствование техники изготовления и выполнения выстрела осуществляется в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание теоретических и практических занятий, как в условиях тира, так и на открытом стрельбище.

С первых же занятий необходимо приучить обучающихся к соблюдению правил техники обращения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе. Изучение основ стрельб необходимо сочетать с практической подготовкой.

Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов "вхолостую".

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов зависит от задач урока, продолжительности занятий, количество патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий.

Рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой или комплексной подготовки, для разрядников до 35%.

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

Методика дальнейшего освоения стрельбы.

- Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия.
Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и внешних условий.
Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовления для стрельбы из положения лежа.
- Корректировка и само-корректировка стрельбы.
- Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.
- Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.
- Приемы изготовления: положение туловища, ног, головы, рук.
- Спуск курка и особенности прицеливания.

Использование тренажера «СКАТТ» в обучении технике стрельбы

СКАТТ – это электронный стрелковый тренажер, предназначенный для обучения стрельбе из различных типов оружия, позволяющий имитировать стрельбу на дистанции от 5 до 1000 метров.

В отличие от устройств, дающих возможность лишь регистрировать пробой на мишени, СКАТТ фиксирует предысторию выстрела в виде траектории прицеливания (то есть перемещение оружия относительно мишени) с очень высокой точностью регистрации перемещения точки прицеливания (менее 0,1 мм на 10 м).

Траектория отображается на экране компьютера.

Анализ траектории позволяет понять полученный результат выстрела, выявить ошибки, допущенные в процессе прицеливания и обработке спуска.

Для использования тренажера стрелок закрепляет на стволе оружия оптический датчик, который постоянно следит за перемещениями оружия относительно мишени. Синхронно с прицеливанием на экране компьютера отображается траектория перемещения оружия на фоне мишени.

Момент регистрации выстрела фиксируется на экране пробойной.

Использование тренажера СКАТТ в значительной степени позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы:

- упрощает подбор оптимальных изготовок в винтовочных упражнениях;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок - оружие»;
- позволяет спортсмену уже на базовом уровне подготовки понять, разучить и совершенствовать «правильный» для него способ нажима на спусковой крючок;
- дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметке (оценке) выстрела;

- позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела, концентрируя свое внимание при их совершенствовании;
- использование тренажера позволяет уже на ранней стадии отбора (селекции) выявить перспективных спортсменов и определить им специализацию в дисциплинах (винтовка или пистолет), видах оружия (малокалиберное или пневматическое) и стрелковых упражнениях.

При анализе общей устойчивости оружия можно выделить два компонента: величину пульсации и устойчивость оружия между ударами сердца.

На данном изображении желтым цветом выделен отрезок траектории в момент удара сердца, он показывает величину пульсации, а синим цветом - пауза между сердечными сокращениями. Улучшение этих двух показателей и является целью совершенствования устойчивости оружия.

Пульсирующие колебания в такт с ударами сердца передаются на оружие и значительно ухудшают устойчивость. Для снижения этого влияния изготовка совершенствуется. При необходимости в пределах Правил спортивных соревнований изменяется положение подвижных частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, а также подбирается по размеру и удобству специальная экипировка: стрелковая рукавица, куртка, брюки, ботинки.

Добившись минимальных значений пульсации, стрелок переходит к тренировке устойчивости «между ударами сердца».

Задача эта более трудная, чем уменьшение пульсации, так как устойчивость «между ударами сердца» достигается многочасовыми тренировками.

Для успешного ведения стрельбы стрелок должен удерживать оружие перед выстрелом, в момент выстрела и после выстрела.



Учитывая, что в удержании оружия участвует большое количество мышц, стрелок должен уметь не просто контролировать какие-то отдельные группы мышц частей тела, а весь комплекс мышц, участвующих в удержании «позы-изготовки» и нажиге на спусковой

крючок. Устойчивость оружия «между ударами сердца» достигается навыком правильно распределять тяжесть своего тела в изготовке и умением обретать устойчивое равновесие системы «стрелок- оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

Оценкой устойчивости может служить траектория колебаний оружия в зоне прицеливания, которая фиксируется на тренажере СКАТТ и измеряется в течение последней секунды перед выстрелом.

Этот показатель можно охарактеризовать как устойчивость оружия на заключительной фазе выстрела. Чем меньше этот показатель, тем лучше устойчивость. Изучая траекторию колебания оружия в точке прицеливания за 0,2 секунды до выстрела, можно судить о том, произошел ли выстрел в фазе движения или в фазе относительной устойчивости. Инструментом определения устойчивости является параметр «L», который показывает, с какой скоростью и амплитудой перемещается траектория колебания оружия по мишени. Измеряется параметр «L» в мм /сек. Средний показатель перемещения траектории у сильнейших стрелков колеблется от 20 до 35 мм /сек.

Используя данные параметры, можно упростить и ускорить процесс совершенствования правильного выполнения выстрела и его отдельных элементов: техники совершенствования мышечных ощущений в изготовке, позволяющих достичь оптимальной устойчивости оружия, точности прицеливания, своевременного нажима на спусковой крючок, восприятия отдачи оружия и отметки (оценки) выстрела.

Тренажер СКАТТ дает наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования патронов - улучшает эффективность тренировочного процесса стрелковой подготовки биатлонистов.

Тренажеры доказали свою эффективность за время их использования спортсменами России и других стран и специальными подразделениями.

Ошибки при стрельбе и факторы, влияющие на результат стрельбы

При освоении техники стрельбы биатлонист сталкивается с рядом трудностей:

- неудобством положения, сопряженным вначале с болезненными ощущениями от туго натянутого ремня и подвернутого под винтовку локтя левой руки;
- необходимостью долго пребывать в позе подготовки;
- сосредоточением внимания на неподвижности оружия, требующим подавления мышечной активности;
- замедленным давлением на спусковой крючок, тогда как растет желание поскорее выполнить выстрел и увидеть результат.

Ошибки при обучении стрельбе в биатлоне

Ошибки	Методические приемы и способы их устранения
Изготовке	
мышцы ног сильно напряжены	научиться расслаблять мышцы
большой угол разворота туловища	проверить положение туловища, помнить, что большой угол разворота требует сильного поворота левой руки и вызывает напряжение мышц шеи
сильный наклон головы вперед, откидывание назад	найти оптимальное положение головы, при котором расслаблены шейные мышцы
наклон головы вправо, влево сильное давление щеки на приклад	подогнать оружие
сильное напряжение мышц шеи	упражняться в однообразном положении головы
неоднообразная сила сжатия лопатки, напряжение кисти левой	закреплять кисть не за счет напряжения мышц, сжатие производить однообразно

руки	
избыточный угол между плечом и предплечьем	контролировать величину угла в соответствии с правилами
левая рука слишком продвинута вперед	укоротить ремень, антабку придвинуть к себе
удержание винтовки на весу	уменьшить длину ремня
напряжение мышц плеча и предплечья	контролировать расслабление
зависание кисти на рукоятке приклада, сильное (и неоднобразное) сжатие рукоятки	контролировать удержание рукоятки на протяжении всей стрельбы
Прицеливание	
прицеливание исподлобья	контролировать положение головы
концентрация внимания на мушке при стрельбе с кольцевой мушкой	внимание концентрировать на мишени
концентрация внимания на мишени при стрельбе с пеньковой мушкой	внимание концентрировать на мушке, соблюдение концентрических окружностей контролируется боковым зрением
несоответствие диаметра диоптра освещению в тире (на стрельбище)	диаметр отверстия диоптра подбирается в соответствии с индивидуальными особенностями, оптимальные размеры диоптра 1,2 – 1,6 мм
несоответствие размера мушки	рекомендуется иметь мушку 2,25 – 2,5 мм
прицел находится далеко или близко к глазу	переместить прицел вперед или назад, расстояние между глазом и диоптром 2-3 см
неодинаковый прицел между мушкой (пеньковой) и мишенью	запомнить просвет и удерживать его постоянным
слишком долгое прицеливание	потренироваться в стрельбе с ограничением времени
слишком большой просвет, прицеливание без просвета при стрельбе с пеньковой мушкой	контролировать просвет, отсутствие его вызовет трудности проверки нахождения вершины мушки
ведение стрельбы «не по месту»	внести поправки в прицел, научиться правильно оценивать свои действия
слабая концентрация внимания, прислушивание к постоянным шумам	концентрировать внимание на отдельных элементах техники, применять наушники
Управление дыханием	
задержка дыхания на вдохе или выдохе	перед выстрелом сделать 2-3 полу-вдоха, на полу-выдохе задержать дыхание
чрезмерная задержка дыхания	выстрел отложить, сделать 2-3 вдоха и выдоха
чрезмерная гипервентиляция	выполнить 2-3 спокойных вдоха и выдоха, помнить, что чрезмерно глубокое и длительное дыхание приводит к увеличению колеб.оружия
Управление спуском	
нажатие на спусковой крючок средней фалангой пальца	контролировать нажатие третьей фалангой указательного пальца

подавливание благоприятного момента для нажатия на спусковой крючок	уделить больше внимания устойчивости оружия
чрезмерно осторожное, медленное нажатие на спусковой крючок – затягивание выстрела, резкое нажатие рывком	применять стрельбу с ограничением времени, тренироваться без патрона, для контроля надеть на указательный палец бумажный конус
нажатие на спусковой крючок при увеличении колебания оружия	тренироваться без патрона на устойчивость оружия

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

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

Кучность стрельбы определяется поперечником площади рассеивания попаданий (пробоин) и измеряется расстоянием между двумя наиболее удаленными друг от друга и противоположно расположенными пробоинами в серии выстрелов.

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

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

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

Тактическая подготовка

Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения обучающимся основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования.

Тактика – совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели, искусство ведения спортивной борьбы.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности и содержит разнообразные задания.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих спортсменов, так на тесном взаимодействии тренера-преподавателем и обучающихся в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта и его социальной роли.

В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

4.2. Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый	Правила внутреннего распорядка	Сентябрь	Правила поведения в спортивной школе, режим работы, пользование гардеробом, раздевалками спорт. помещениями
	Правила поведения и безопасности на УТЗ	Октябрь	Правила поведения и техника безопасности на спорт. объекте. Правила использования оборудования и инвентаря.
	Оборудование и спорт. инвентарь	Ноябрь	Правила безопасности при использовании спорт. инвентаря
	История возникновения Вида спорта и его развитие	Декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии известных спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физ.развития и укрепления здоровья	Январь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организован, воли, нравственных качеств и жизненно- важных умений и навыков.
	Режим дня и питание обучающихся	Февраль	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
	Гигиенические основы ФКиС, гигиена при занятиях ФКиС	Март апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены.
	Закаливание организма	Май июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	Правила поведения и безопасность в каникулярный период	Июль август	Правила поведения на отдыхе. Правила поведения при ЧС

Продви- нутый	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Сентябрь октябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Основы правильного питания	Ноябрь декабрь	Изучение основ здорового питания. Роль питания в подготовке к соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Роль и место ФК в формировании личностных качеств	Январь	Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Воспитание волевых качеств
	История олимпийского движения	Февраль	Олимпийское движения. Международный Олимпийский комитет
	Психологическая подготовка	Март- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Теоретические основы элементов техники и тактики	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Основы техники вида спорта	Июнь	Изучение технических аспектов, разбор видеоматериалов.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июль	Положение о спорт. соревнованиях. Правила проведения соревнований. Обязанности и права участников соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Август	Спортивная техника и тактика. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

4.3. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по общеразвивающей программе вида спорта «Биатлон» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (до 52 недель).

Годовой учебно-тренировочный план для каждой группы составляется тренером-преподавателем в соответствии с требованиями Программы и особенностями уровня подготовки, утверждается заместителем директора по учебно-спортивной работе.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебное время, соотношение видов спортивной

подготовки и отводимое время на их освоение для каждого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа.

Годовой учебно-тренировочный план включает период самостоятельной подготовки обучающихся, которая составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

На основании Годового учебно-тренировочного плана утверждается расписание УТЗ для каждой группы.

Продолжительность одного УТЗ устанавливается в часах и не должна превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки базовых требований по виду спорта:

- на базовом уровне подготовки 2 часов;
- на продвинутом уровне подготовки 3 часов.

Комплектование групп на уровнях спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возраста обучающихся;
- объема учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

Наполняемость групп и определение объема учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с Базовыми требованиями по виду спорта «Биатлон».

№ п.п.	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки				
		Базовый уровень		Продвинутый уровень		
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
		Оптимальная недельная нагрузка в часах				
		4,5	6-9	10	16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	
1.	Общая физическая подготовка	143	175	226	230	291
2.	Специальная физич. подготовка	52	75	126	135	225
3	Техническая подготовка	37	56	102	114	183
4.	Тактическая, теоретическая, психолог. подготовка, медицин., медико-биологические, восстанов. мероприятия, тестир. и контроль	2	6	14	25	66
5.	Участие в соревнованиях, инструктор. и судейская практика				16	67
Общее количество часов в год		234	312	468	520	832

5. Особенности учебно-тренировочного процесса

Особенности осуществления учебно-тренировочного процесса основаны на специфике вида спорта и учитываются при составлении Программы и годового планирования.

Начало учебно-тренировочного года на спортивно-оздоровительном этапе определяется локальными актами Учреждения без учета даты начала спортивного сезона по виду спорта.

Количество поступающих в Учреждение для обучения по Программе определяется учредителем в рамках контрольных цифр набора за счет бюджетных ассигнований бюджета Санкт-Петербурга.

Для поступления в Учреждение лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень (период) обучения, выполнить контрольные нормативы и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Прием на обучение осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения Программы. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения оценки готовности поступающих в соответствующем году.

Прием поступающих осуществляется в соответствии с Положением о правилах приема в Учреждение, нормативами тестирования (оценка готовности) по физической подготовке, установленных базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе, а также может состоять из дополнительных форм отбора, разработанных и определенных Учреждением.

Система тестирования (оценка готовности) поступающих направлена на ранжирование списков поступающих посредством использования баллов и показателей в единицах измерения.

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 Программы по виду спорта.

Требования к безопасности при обращении с оружием

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования и правила:

- Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.
- Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.
- Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.
- Не выносить заряженное оружие с линии огня.
- Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
- Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
- Получать патроны только на линии огня.
- Заряжать оружие только на линии огня по команде учителя «Заряжай!»
- Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
- Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.
- Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.
- После окончания стрельбы разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.
- Чистку оружия проводить по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
- Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.
- Соблюдать порядок выдачи патронов на УТЗ и СС, вести учет их расходования.
- Соблюдать правила транспортировки оружия к месту проведения СС.

Собранность, внимательность, дисциплинированность, соблюдение правил поведения в тире при обращении с оружием необходимы стрелку для успешных занятий и высоких результатов.

Тренер-преподаватель должен провести инструктаж, обстоятельно рассказать о требованиях, объяснив, чем грозит их невыполнение.

После инструктажа обучающиеся должны расписаться в специальном журнале,

подтверждая, что они ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, знают их и обязуются выполнять.

В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса.

6. Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Кадровые условия обеспечения реализации Программы определяются в соответствии с базовыми требованиями.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н.

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей имеет непрерывный процесс. Тренер-преподаватель систематически повышает свою профессиональную квалификацию, участвует в семинарах, конференциях и других формах методической работы, принятых в Учреждении.

7. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Информационно-коммуникационные средства:

- технологические средств ИКТ: компьютеры, планшеты и другое информационное оборудование;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную деятельность учреждения;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- информационно-образовательные ресурсы в виде цифровой и печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- официальный сайт организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах и материально-техническом обеспечении деятельности;
- коммуникационные каналы Telegram, Zoom.
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников отношений дополнительного образования (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренерско-преподавательского состава, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, общественности), в том числе с применением дистанционных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей деятельность в области дополнительного образования с другими организациями, учреждениями: спорта, здравоохранения, обеспечения безопасности жизнедеятельности

Список литературных источников

1. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт. Институт специальной педагогики и психологии, 2013.
2. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне Москва: Советский спорт, 2013.
3. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста. Москва: Советский спорт, 2013.
4. Иванова С.Ю. Лыжная подготовка студентов вуза. учебное пособие. Кемеровский государственный университет, 2011.
5. Попов Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. Москва: Советский спорт, 2014.
6. Кузнецов В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах. Учебное пособие. Московская гос. акад. физ. культуры, 2010.
7. Лыжные гонки. Теория и методика обучения, учеб. пособие для студентов вузов. Изд-во БГУФК, 2010.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. Учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура", Москва, 2013.
9. Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, 2011.
10. Алябьев А.Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам, лекция. СПб, 2009.
11. Дунаев К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов. СПб., 2007.
12. Кизько А.П. Теоретические и методические основы функциональной подготовки спортсменов (на примере лыжных гонок). Новосибирск, НГТУ, 2001.
13. Корчевой Л.Н. Совершенствование подготовки квалифицированных спортсменов в лыжных гонках и биатлоне. Учебное пособие. Дальневосточная ГАФК. – Хабаровск. Изд-во ДВГАФК, 1999.
14. Лыжный спорт. Сборник научных трудов. Санкт-Петербург, 2009.
15. Федотов В.Н. Анализ и совершенствование техники лыжников-гонщиков. Учебное пособие. Московская государственная академия физической культуры, 2004.
16. Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте. Учебно-методическое пособие. Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург. Книжный Дом, 2008.
17. Смирнов А.А. Технология выбора лыж и смазки в зависимости от погодных условий. Учебное пособие. Физическая культура. Санкт-Петербург, 2012.
18. Сорокин С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения. Учебное пособие. Омск, 2007.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
3. Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга <http://kfis.spb.ru/>
4. Интернет-портал Sportbox.ru http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Biatlon
5. Лыжный спорт <http://www.skisport.ru/>
6. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
7. Международный союз биатлонистов «Biathlon World»
<http://www3.biathlonworld.com/ru/home.html>
8. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
9. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
10. Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/biathlon/>

11. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
12. Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
13. Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
14. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
15. Федерация Лыжных Гонок России <http://www.flgr.ru/>
16. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
17. Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On line <http://biblioclub.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Подготовительные упр. (видео): http://www.youtube.com/watch?v=vLCP9_OA67o
2. Техника обучения: <http://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4>
3. Семинар: http://www.youtube.com/watch?v=_v6mX93nIs0
4. Подготовка лыж: <http://www.youtube.com/watch?v=VnUvb0s6qnY>
5. Видео-урок М. Г. Сибирцева: <http://www.youtube.com/watch?v=1dGoleB-j14>
6. Стрельба в биатлоне: <http://www.youtube.com/watch?v=-8ODFEjbfmI>
7. Ошибки при стрельбе: <http://www.youtube.com/watch?v=U7ZYCKdo-eY>
8. О биатлоне: <http://www.youtube.com/watch?v=crGwUpvfOWk>