

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 № 01 от 29.09.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО СШОР № 3  
Калининского района  
Д.В. Васильев  
Приказ № 01 от 29.09.2023



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»

**Программа разработана на основании:**

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1046, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1315

**Срок реализации программы:**

этап начальной подготовки – 3 года  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет  
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается  
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Санкт-Петербург  
2023

## Оглавление

1. Общие положения .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .3	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы .....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	17
2.7. Инструкторская и судейская практика .....	21
2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств .....	22
3.1. Требования к результатам освоения Программы.....	25
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	26
3.3. Нормативы физической подготовки.....	27
4. Рабочая программа по виду спорта «Биатлон» .....	31
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	31
4.2. Учебно-тематический план .....	55
5. Особенности осуществления спортивной подготовки .....	62
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	63
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	63
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	69
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	69

## **1. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1046 (далее – ФССП).

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 Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «О порядке разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1315 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»;
- 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».

Цель и задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, процесса, направленного на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса;
- формирование здорового образа жизни;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа отражает все стороны тренировочного процесса, результаты практических исследований и наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «Биатлон» в Учреждении.

В Программе используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки пловцов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

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

Программа определяет основные направления, условия и является основным документом, регламентирующим структуру многолетней спортивной подготовки в Учреждении.

Биатлон - зимний Олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку на установленную дистанцию и стрельбу из мелкокалиберной винтовки по мишеням.

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах.

Длина лыж зависит от роста спортсмена, они не должны быть короче, чем рост спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена.

Минимальная ширина лыж 4 см, масса не менее 750 граммов.

Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок (длина палок не должна превышать рост спортсмена; не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок).

Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и самозарядное оружие.

На стрельбище расстояние до мишеней составляет 50 метров.

Мишени, используемые на соревнованиях, традиционно чёрного цвета, в количестве пяти штук на одной белой пластине.

По мере попадания мишени закрываются белым клапаном, что позволяет биатлонисту сразу увидеть результат своей стрельбы.

#### ***Основные дисциплины биатлона***

***Спринт.*** В этой дисциплине спортсмены бегут 10 км (мужчины) и 7,5 км. дисциплины биатлона (женщины). Два рубежа стрельбы — лежа и стоя по разу.

За каждый промах спортсменов штрафуют, тем, что им приходится бежать дополнительный круг протяженностью 150 м.

Стоит отметить, что в спринте так спортсмены стартуют по очереди и те спортсмены, которые бегут в конце данного соревнования уже знают результат тех, кто начинали эту гонку.

***Гонка преследования.*** Дисциплина неразрывно связана со спринтом. В гонке преследования спортсмены стартуют в том порядке, в каком они окончили спринт. Победитель спринта начинает гонку первым, а остальные с задержкой равной той, с которой они ему уступили в гонке спринта.

Дистанция гонки преследования 12,5 км, у мужчин и 10 км у женщин. 4 огневых рубежа (2 лежа и 2 стоя). За каждый промах штрафной круг.

Дисциплины биатлона спринт и гонка преследования тесно связаны между собой. Спортсмен, занявший высокую позицию по итогам спринтерской гонки, имеет хорошие шансы для того, чтобы быть в призерах в гонке преследования.

***Масс-старт*** — это гонка с общего старта. В данной дисциплине спортсмены стартуют одновременно. Принимают участие в ней 30 лучших спортсменов по результатам рейтинга биатлонистов на данный момент. Дистанция масс-старта у мужчин 15 км., у женщин 12,5 км.

Количество огневых рубежей - 4. За каждый промах штрафной круг.

***Индивидуальная гонка.*** Её дистанция для мужчин 20 км, 15 км.

Спортсменов ожидает 4 рубежа стрельбы по мишеням: 2 раза лёжа, 2 раза стоя.

На каждом из рубежей биатлонисту надо произвести 5 выстрелов по 5 мишеням

соответственно.

За каждый промах спортсмену начисляется одна штрафная минута.

Если биатлонист пробежал дистанцию индивидуальной гонки за 1 ч. и 2 мин. при этом, допустив 2 промаха, то его результат, по итогам гонки, становится 1 ч. и 4 мин.

Цена промаха в этой дисциплине очень высока т.к. его уже не отыграть, при точной стрельбе у спортсмена появляются неплохие шансы на победу.

Эстафета - команда из четырёх спортсменов. Каждый из этих спортсменов пробегает по кругу длиной 7,5 км и проходит 2 огневых рубежа (лёжа и стоя).

На каждую стрельбу по пяти мишеням спортсмену максимум даётся 8 патронов (5 в винтовке и 3 дополнительных). Если спортсмен допускает промахи, ему приходится использовать запасные патроны, заряжать их приходится вручную. Если спортсмену пришлось использовать все 3 запасных патрона и при этом у него остаётся непораженные мишени. В данном случае биатлонист бежит столько дополнительных кругов, сколько промахов он сделал.

### Спецификация соревнований по биатлону

Возрастная группа		Возраст	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанций, км	Спецификация соревнований в летних условиях и протяженность дистанции, км
мальчики, девочки		9-10	лыжные гонки на дистанцию от 1 до 3 км; стрельба из пневмат. винтовки с упора без нагрузки	кросс на дистанцию от 0,5 до 0,8 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки
		11-12		
младший возраст	юноши	13-14	индивидуальная гонка – 6 км; спринт – 4 км; эстафета – 3х6 км без переноски винтовки	индивидуальная гонка – 4 км; спринт – 2 км; летняя эстафета-кросс – 3х2 км без переноски винтовки
	девушки		индивидуальная гонка – 5км; спринт – 3 км; эстафета – 3х5 км без переноски винтовки	индивидуальная гонка – 3 км; спринт – 2 км; летняя эстафета-кросс – 3х2 км без переноски винтовки
средний возраст	юноши	15-16	индивидуальная гонка – 12,5км; спринт – 7,5 км; эстафета – 3х7,5 км гонка преследования – 10км; гонка с массовым стартом – 10км без переноски винтовки	индивидуальная гонка – 5км; спринт – 3 км; летняя эстафета-кросс – 3х3 км гонка преследования – 4км; гонка с массовым стартом – 4км без переноски винтовки
	девушки		индивидуальная гонка – 10км; спринт – 6 км; эстафета – 3х6 км гонка преследования – 6км; гонка с массовым стартом – 6км без переноски винтовки	индивидуальная гонка – 4км; спринт – 2 км; летняя эстафета-кросс – 3х2 км гонка преследования – 3км; гонка с массовым стартом – 3км без переноски винтовки
старший возраст	юноши	17-19	индивидуальная гонка – 12,5км; спринт – 7,5 км; эстафета – 3х7,5км гонка преследования – 10км; гонка с массовым стартом – 10км	индивидуальная гонка – 6км; спринт – 4 км; летняя эстафета-кросс – 3х4 км гонка преследования – 5км; гонка с массовым стартом – 5км
	девушки		индивидуальная гонка – 10км; спринт – 6 км; эстафета – 3х6км гонка преследования – 7,5км; гонка с массовым стартом – 7,5км	индивидуальная гонка – 5км; спринт – 3 км; летняя эстафета-кросс – 3х3 км гонка преследования – 4км; гонка с массовым стартом – 4 км
юниоры	юноши	20-21	индивидуальная гонка – 15км; спринт – 10 км; эстафета – 4х7,5км	индивидуальная гонка – 7км; спринт – 4 км; летняя эстафета-кросс – 3х4 км

		гонка преследования – 12,5км; гонка с массовым стартом -12,5км	гонка преследования – 6км; гонка с массовым стартом – 6км
	девушки	индивидуальная гонка – 12,5км; спринт – 7,5 км; эстафета – 3х6км гонка преследования – 10км; гонка с массовым стартом – 10км	индивидуальная гонка – 6км; спринт – 3 км; летняя эстафета-кросс – 3х3 км гонка преследования – 5км; гонка с массовым стартом -5км

Официальные соревнования по биатлону проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
			040	001	3	8	1	1	Д
Биатлон	0400005611 Я	гонка 4 км или 5 км	040	001	3	8	1	1	Д
		гонка 4,8 км или 6 км	040	002	3	8	1	1	Ю
		гонка 7,5 км	040	003	3	8	1	1	Д
		гонка 10 км	040	004	3	8	1	1	Н
		гонка 12,5 км	040	005	3	8	1	1	Н
		гонка 15 км	040	006	3	6	1	1	Э
		гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
		гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Б
		гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	А
		командная гонка 5 км	040	010	3	8	1	1	Д
		командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
		командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
		командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	А
		масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
		масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
		масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д
		масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
		масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
		масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
		масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
		патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д
		патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
		патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М
		персьют 3,0 км или 4 км	040	024	3	8	1	1	Д
		персьют 3,6 км или 4,8 км	040	025	3	8	1	1	Ю
		персьют 6 км	040	026	3	8	1	1	Д
		персьют 7,5 км	040	027	3	8	1	1	Н
		персьют 10 км	040	028	3	6	1	1	С
		персьют 12,5 км	040	029	3	6	1	1	А
		спринт 3 км	040	030	3	8	1	1	Д
		спринт 3,6 км	040	031	3	8	1	1	Н
		спринт 4,5 км	040	032	3	8	1	1	Н
		спринт 6 км	040	033	3	8	1	1	Н
		спринт 7,5 км	040	034	3	6	1	1	С
		спринт 10 км	040	035	3	6	1	1	А
		суперперсьют 6 км	040	036	3	8	1	1	Б
		суперперсьют 7,5 км	040	037	3	8	1	1	А
		суперспринт 6 км	040	038	3	8	1	1	Я
		эстафета (3 человека x 3 км)	040	039	3	8	1	1	Д
		эстафета (3 человека x 3,6 км)	040	040	3	8	1	1	Н
		эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	041	3	8	1	1	Н
		эстафета (3 человека x 6 км)	040	042	3	8	1	1	Н
		эстафета (3 человека x 7,5 км)	040	043	3	8	1	1	Ю
		эстафета (4 человека x 6 км)	040	044	3	6	1	1	Ж
		эстафета (4 человека x 7,5 км)	040	045	3	6	1	1	А
		эстафета-смешанная (2 ж x 3 км+2 м x 3,6 км) или (2 ж x 3,6 км + 2 м x 4,5 км)	040	046	3	8	1	1	Н
		эстафета - смешанная	040	047	3	8	1	1	Н

		2 ж х 4,5 + 2 м х 6							
		эстафета-смешанная 2 ж х 6 + 2 м х 7,5	040	048	3	6	1	1	Я
		кросс - гонка 3,6 км	040	049	1	8	1	1	Д
		кросс - гонка 4 км	040	050	1	8	1	1	Н
		кросс - гонка 4,8 км	040	051	1	8	1	1	Ю
		кросс - гонка 5 км	040	052	1	8	1	1	Д
		кросс - гонка 6 км	040	053	1	8	1	1	Ю
		кросс - гонка 7 км	040	054	1	8	1	1	Б
		кросс - гонка 10 км	040	055	1	8	1	1	А
		кросс - масстарт 3 км	040	056	1	8	1	1	Д
		кросс - масстарт 3,6	040	057	1	8	1	1	Н
		кросс - масстарт 4 км	040	058	1	8	1	1	Н
		кросс - масстарт 5 км	040	059	1	8	1	1	Ю
		кросс - масстарт 6 км	040	060	1	8	1	1	Б
		кросс - масстарт 7,5 км	040	061	1	8	1	1	А
		кросс - персьют 3 км	040	062	1	8	1	1	Д
		кросс - персьют 3,6 км	040	063	1	8	1	1	Н
		кросс - персьют 4 км	040	064	1	8	1	1	Н
		кросс - персьют 5км	040	065	1	8	1	1	Ю
		кросс - персьют 6 км	040	066	1	8	1	1	Б
		кросс - персьют 7,5 км	040	067	1	8	1	1	А
		кросс - спринт 2,1 км	040	068	1	8	1	1	Д
		кросс - спринт 2,4 км	040	069	1	8	1	1	Н
		кросс - спринт 3 км	040	070	1	8	1	1	Н
		кросс - спринт 4 км	040	071	1	8	1	1	Ю
		кросс - спринт 4,5 км	040	072	1	8	1	1	Ж
		кросс - спринт 6 км	040	073	1	8	1	1	М
		кросс - эстафета (3 чел. х 2,1 км)	040	074	1	8	1	1	Д
		кросс - эстафета (3 чел. х 3 км)	040	075	1	8	1	1	Н
		кросс - эстафета (3 чел.а х 4 км)	040	076	1	8	1	1	Ю
		кросс - эстафета (3 чел. х 4,5 км)	040	077	1	8	1	1	Д
		кросс - эстафета (4 чел. х 4,5 км)	040	078	1	8	1	1	Ж
		кросс - эстафета (4 чел. х 6 км)	040	079	1	8	1	1	А
		кросс эстафета смешанная 2 ж х 2,1+2 м х3	040	080	1	8	1	1	Н
		кросс эстафета смешанная 2 ж х 3+2 м х 4	040	081	1	8	1	1	Н
		кросс эстафета смешанная 2ж х 4,5+2м х 6	040	082	1	8	1	1	Я
		роллеры - гонка 4 км или 5 км	040	083	1	8	1	1	Д
		роллеры - гонка 4,8 км или 6 км	040	084	1	8	1	1	Ю
		роллеры - гонка 7,5 км	040	085	1	8	1	1	Д
		роллеры - гонка 10 км	040	086	1	8	1	1	Н
		роллеры - гонка 12,5 км	040	087	1	8	1	1	Н
		роллеры - гонка 15 км	040	088	1	8	1	1	Н
		роллеры - гонка 20 км	040	089	1	8	1	1	М
		роллеры - масстарт 3 км или 4 км	040	090	1	8	1	1	Д
		роллеры - масстарт 3,6 км (4,8 км)	040	091	1	8	1	1	Ю
		роллеры - масстарт 6 км	040	092	1	8	1	1	Д
		роллеры - масстарт 7,5 км	040	093	1	8	1	1	Н
		роллеры - масстарт 10 км	040	094	1	8	1	1	Н
		роллеры - масстарт 12,5 км	040	095	1	8	1	1	Э
		роллеры - масстарт 15 км	040	096	1	8	1	1	М
		роллеры - персьют 3 км или 4 км	040	097	1	8	1	1	Д
		роллеры - персьют 3,6 км (4,8 км)	040	098	1	8	1	1	Ю
		роллеры - персьют 6 км	040	099	1	8	1	1	Д
		роллеры - персьют 7,5 км	040	100	1	8	1	1	Н
		роллеры - персьют 10 км	040	101	1	8	1	1	С
		роллеры - персьют 12,5 км	040	102	1	8	1	1	А
		роллеры - спринт 3 км	040	103	1	8	1	1	Д
		роллеры - спринт 3,6 км	040	104	1	8	1	1	Н
		роллеры - спринт 4,5 км	040	105	1	8	1	1	Н

	роллеры - спринт 6 км	040	106	1	8	1	1	Н
	роллеры - спринт 7,5 км	040	107	1	8	1	1	С
	роллеры - спринт 10 км	040	108	1	8	1	1	А
	роллеры - эстафета (3 человека х 3 км)	040	109	1	8	1	1	Д
	роллеры – эстафета (3 человека х 3,6 км)	040	110	1	8	1	1	Н
	роллеры – эстафета (3 человека х 4,5 км)	040	111	1	8	1	1	Н
	роллеры - эстафета (3 человека х 6 км)	040	112	1	8	1	1	Н
	роллеры – эстафета (3 человека х 7,5 км)	040	113	1	8	1	1	Ю
	роллеры - эстафета (4 человека х 6 км)	040	114	1	8	1	1	Ж
	роллеры - эстафета (4 человека х 7,5 км)	040	115	1	8	1	1	А
	роллеры эстафета смеш. 2ж х 3+2м х3,6	040	116	1	8	1	1	Н
	роллеры эстафета смеш. 2ж х 3,6+2м х 4,5	040	117	1	8	1	1	Н
	роллеры эстафета смешан. 2ж х4,5+2м х6	040	118	1	8	1	1	Н
	роллеры эстафета смеш. 2ж х 6+2м х 7,5	040	119	1	8	1	1	Я

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
НП	3	9	10
УТСС	3-5	12	6
ССМ	не ограничивается	15	2
ВСМ	не ограничивается	17	1

Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия (далее - УТЗ) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634):

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

Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634)

Учебно-тренировочный процесс выстроен в соответствии с планом круглогодичной подготовки, исходя из астрономического часа (60 минут) на одно УТЗ.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Учреждение при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы),



его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634).

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 9	10 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее кол-во часов в год	234 - 312	312 - 468	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяемыми при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, теоретические и иные)
- учебно-тренировочные мероприятия (далее - УТМ) по подготовке к спортивным соревнованиям.

УТМ являются составной частью общего процесса, проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

УТМ проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и календарным планом учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность УТМ в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня УТМ, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки.

Персональный состав участников УТМ определяется решением педагогического совета.

- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		НП	УТСС	ССМ	ВСМ
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		21	21

1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2-х УТМ в год		-	
2.5.	Просмотровые УТМ	-	до 60 суток		

### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	6	9	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, участие в них является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла направлены на определение динамики результатов обучающихся, уровня их спортивной подготовленности.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Календарный план спортивных мероприятий и УТМ формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся.

В них проверяется эффективность этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в планы подготовки спортсменов, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (курсовки).

*Отборочные соревнования* проводятся в течение учебно-тренировочного года для отбора на предстоящие соревнования в зависимости от уровня обучающихся на этапе спортивной подготовки.

С учетом результата отборочных соревнований вносятся изменения в план подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

*Основные соревнования* проводятся в течение учебно-тренировочного года в соответствии с календарем соревнований в зависимости от этапа спортивной подготовки.

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

Требования к лицам, участвующим в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка обучающихся определяется тренером-преподавателем, отвечающим за подготовку спортсменов с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Годовое планирование осуществляется в соответствии с календарным планом соревнований, требованиями Программы и особенностями этапов спортивной подготовки.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание УТЗ для каждой учебно-тренировочной группы.

Годовой учебно-тренировочный план на каждую группу составляет тренер-преподаватель, определяя количество часов в соответствии с % соотношением каждого вида спортивной подготовки и иных мероприятий, предусмотренных ФССП, с учетом особенностей вида спорта.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Продолжительность одного УТЗ Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

#### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в %)**

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
1	ОФП	58-67	50-63	43-48	30-37	22-25	20-24
2	СФП	19-25	21-27	23-29	24-30	27-29	23-25
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	8-12	9-14	12-18
4	Техническая подготовка	13-18	17-22	18-24	20-28	22-29	21-28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	2-4	3-6	4-7	5-8
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-5	3-5	3-5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановит. мероприятия, тестирование и контроль	1-2	2-3	2-4	3-8	5-8	6-10

**Соотношение  
видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах)**

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТСС		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	6	2	1		
1.	Общая физическая подготовка	143	175	230	291	260	264
2.	Специальная физическая подготовка	52	75	135	225	291	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	16	67	94	162
4.	Техническая подготовка	37	56	114	183	270	336
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	10	25	42	62
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	5	16	31	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанов. мероприятия, тестирование и контроль	2	6	10	25	52	75
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возраста спортсмена;
- объемов тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

В зависимости от специфики вида спорта «Биатлон» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (Приказ Минспорта РФ 30.10.2015 г. № 999)

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон».

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности Учреждения.

Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной деятельности, их влияния на личность обучающегося, задач этапа спортивной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную деятельность Учреждения.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Основные направления воспитательной работы в Учреждении:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность, стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс.

Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- изучение вида спорта и применение их на практике</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> <li>- беседа с родителями: «Режим тренировочных занятий и средства восстановления обучающихся в течение тренировочного года». Режим отдыха обучающихся в летний период»</li> </ul>	В течение года

3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на воспитание патриотических качеств обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание ответственности,</li> <li>- гордости за свой край, Родину;</li> <li>- уважение государственных символов: герб, флаг, гимн;</li> <li>- почитание традиций вида спорта и легендарных спортсменов;</li> <li>- культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</li> </ul>	<p>Мероприятия с участием обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы и лекции;</li> <li>- встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта.</li> </ul>	В течение года
3.2.	<p>Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные соревнования, парады, церемонии открытия (закрытия), награждения;</li> <li>- тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемые Учреждением</li> </ul>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора</li> </ul>	В течение года
4.2.	<p>Организационные мероприятия</p>	<p>Участие обучающихся в подготовке и проведении общешкольных спортивных мероприятий.</p> <p>Участие обучающихся в мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы. Привлечение обучающихся к мероприятиям по мелкому ремонту инвентаря и оборудования.</p>	В течение года



## **2.6. 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, запрещенного во внесоревновательный период.
- 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 для этапа НП

«Здоровье человека для личности и общества»

Элементарные понятия о здоровье человека.

Почему быть здоровым важно.

Условия сохранения здоровья.

Почему о здоровье нужно заботиться с детства.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт»

Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

#### Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапов УТСС и ССМ

«Здоровье человека для личности и общества». Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Углубленные понятия о вредных для человека привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт». Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средствах оздоровительной физической культуры.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом. Способы укрепления здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

«Понятие о допинге».

Международные антидопинговые правила. Влияние допинга на здоровье спортсмена.

Антидопинговые организации. Личностные отношения к допингу.

#### Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте

## для этапа ВСМ

«Здоровье человека для личности и общества»

Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.

Условия и способы сохранения здоровья. Здоровый образ жизни.

«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

«Физическая активность, физические упражнения и спорт». Понятие личности и проблемы ее формирования. Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности. Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности. Формы и средства укрепления и сохранения здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

«Проблемы борьбы с применением допинга в спорте»

Классификация допинговых средств и методов. Допинг-контроль.

Отношение спортсменов к применению допинга в спорте.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Интерактивные занятия	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Антидопинговая викторина	по назначению	
	Родительское собрание о роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
УТСС	Интерактивные занятия	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
	Антидопинговая викторина	по назначению	
	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс <a href="http://nisada.triagonal.net">nisada.triagonal.net</a>	январь, февраль	Получение антидопингового сертификата
	Семинары для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты», «Международный стандарт» «Запрещенный список»»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем
ССМ, ВСМ	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	в начале года	Получение антидопингового сертификата

	Антидопинговый курс nisada.triagonal.net		
	Семинары для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты», «Международный стандарт» «Запрещенный список» «Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Процедура тестирования»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

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 подписавшая 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.

## **2.7. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика проводятся с целью привлечения обучающихся к тренерской и судейской деятельности, для воспитания интереса к наставничеству, сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

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

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения УТЗ является обязательным для обучающихся.

Обучающиеся участвуют в проведении УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, вместе с ним составляют план подготовки, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

### **Учебно-тренировочный этап (до 3х лет)**

- спортсмены должны овладеть командами для построения группы, отдачи рапорта.
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед УТЗ и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими обучающимися.
- уметь показать основные элементы техники.
- изучать правил соревнований.
- выполнять отдельные судейские обязанности в своей группе.

### **Учебно-тренировочный этап (от 3х лет)**

- уметь составлять план-конспект УТЗ по отдельным видам подготовки.
- проводить отдельные части УТЗ по обучению различным элементам и упражнениям (по заданию тренера-преподавателя).
- уметь выделить ошибки в техники и показать подводящие упражнения для их исправления.
- практика судейства соревнований.

- уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий.
- провести инструктаж по безопасности.

#### **Этап спортивного совершенствования мастерства**

- уметь составлять положение о соревнованиях.
- уметь провести отдельные части занятия с включением имитации движений элементов.
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки.
- практика судейства соревнований.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

- уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: подготовительной, основной и заключительной частей;
- уметь провести УТЗ в группах начальной подготовки при занятиях ОФП (по заданию тренера-преподавателя).
- практика судейства соревнований.

### **2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств**

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний и полученных травм, медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

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.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к спортсменам тренировочным занятиям 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.

Важной частью процесса спортивной подготовки является медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, который обеспечивает:

- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.
- проведение врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.
- медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов 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 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

№ п.п	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Организация этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований	по графику	врач учреждения, зам. директора по СР
2	Медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов	в течение года	врач учреждения
3	Проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий	в течение года	врач учреждения, тренеры-преподаватели
4	Использование медико-биологических и физиотерапевтических средств восстановления в тренировочном процессе	в течение года	врач учреждения, тренеры-преподаватели
5	Медицинское обеспечение тренировочных занятий, соревнования, санитарно-гигиенический контроль	в течение года	врач учреждения

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

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием

объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
  - поливитаминные комплексы;
  - различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

<b>Методы восстановления</b>	<b>В период тренировочных занятий</b>	<b>После тренировочных занятия</b>	<b>В течение дня</b>	<b>В микроцикле</b>
Тренировочные	- интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приемов во время соревнований	- время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтотерап. (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- 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	- чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке
Физиотерапевтическ.	- вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановит. массаж - самомассаж - электростимул. - биомеханическая стимуляция мышц	- восстанов.массаж - тониз.массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное)	- восстанов. массаж - тониз.массаж - электросон - ванны:хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- сауна, баня с веником - общий массаж - ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапев. процедуры по назначению
Питание	- спец. напитки - спец. питание - отвар, содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополисом - белковое питание	- медикаментоз. средства - прием витаминов по индивидуал. схеме

\* В течение дня должны занимать 2 часа.

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



При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему в соответствии с реальными возможностями.

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

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам освоения Программы**

Система контроля направлена на выявление динамики результативности спортивной подготовки обучающихся на всех этапах (периодах) освоения Программы.

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей Программы соответствующего этапа (периода) подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапах (периодах) конкретизируются и соответствуют целям, задачам, поставленным Программой спортивной подготовки.

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

##### **На этапе начальной подготовки:**

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

##### **На учебно-тренировочном этапе:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы определяет возможность зачисления/перевода или завершения прохождения спортивной подготовки на этапах (периодах) и сопровождается аттестацией обучающихся на основе контрольно-переводных нормативов КПН (испытаний) по видам спортивной подготовки, с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Промежуточная аттестация* проводится один раз в год после каждого этапа (периода) спортивной подготовки.

*Итоговая аттестация* проводится после освоения обучающимися полного курса Программы.

Перенос сроков проведения аттестации на следующий спортивный сезон допускается решением педагогического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) или травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований этапа спортивной подготовки, вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажор), проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Комплексы контрольно-переводных нормативов КПН (испытаний), проводимых при аттестации обучающихся, разрабатывается в соответствии с ФССП по виду спорта и

проводятся в соответствии с нормативными требованиями Программы спортивной подготовки.

Присутствие родителей (законных представителей) обучающихся при проведении КПН не предусмотрено.

В течение учебно-тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов обучающихся или отбора на спортивные соревнования проводятся контрольные старты: контрольные и отборочные соревнования. Форма проведения контрольных и отборочных соревнований определяются тренером-преподавателем в соответствии с требованиями этапа (периода) спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

Присутствие зрителей при проведении контрольных стартов только по распоряжению администрации Учреждения.

Спортивные соревнования на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены годовым календарным планом и положениями о соревнованиях.

Присутствие зрителей при проведении официальных спортивных соревнований регламентируется действующим законодательством.

В течение этапа (периода) обучения проводится текущий контроль – систематическая оценка уровня освоения обучающимися Программы. Проведение текущего контроля тренером-преподавателем и специалистами Учреждения направлено на максимально эффективное обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится Учреждением в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н. и включает:

- предварительные осмотры;
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования (перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы);
- медицинские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

### **3.3. Нормативы физической подготовки**

#### **и иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации**

Нормативы физической подготовки для проходящих спортивную подготовку учитывают возраст и пол обучающихся, особенности избранного вида спорта, включают нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления или перевода на этапах спортивной подготовки.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП)**

N 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	количество 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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	количество 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	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
			УТСС-1	УТСС-2	УТСС-3	УТСС-4	УТСС-5	УТСС-1	УТСС-2	УТСС-3	УТСС-4	УТСС-5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			170	175	180	185	190	160	165	170	175	180
1.3.	Бег на 100 м	с	не более									
			15,3	15,1	14,9	14,7	14,5	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее									
			7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
1.4.	И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на	кол-во раз	не менее									
			25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

	ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в ип в течение 30 с												
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более										
			4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20	
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000	мин, с	не более										
			22.00	21.00	20.00	19.00	18.00	25.00	24.00	23.00	22.00	21.00	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>													
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)		3 юношеский спортивный разряд 2 юношеский спортивный разряд 1 юношеский спортивный разряд										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)		3 спортивный разряд 2 спортивный разряд 1 спортивный разряд										

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,4	15,7
1.2.	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин	не более	
			11	-
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	6
1.5.	Исходное положение - упор	количество	не менее	

	на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	раз	25	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
			31.10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			-	17.10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м с низкого старта	с	не более	
			12,7	15,0
1.2.	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			9.55	-
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	7
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
			31.10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			-	17.10
2.3.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			28	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

## **4. Рабочая программа по виду спорта «Биатлон»**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов, стрелковой подготовки и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа спортивной подготовки.

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

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

Рабочая программа содержит теоретический и практический материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.

Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

#### **Этап начальной подготовки (НП)**

На этапе осуществляется 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 учебно-тренировочный этап.

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- всестороннее гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья;
- 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 пересеченной 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», «полуелочкой», 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.

На первоначальном этапе лыжной подготовки 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.

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используя ближайший стадион, сквер, территорию двора школы.

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

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

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

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

Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

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

Цель упражнения научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 34 раза по 2025 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 2030 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 поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);



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

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

Здесь же спортсмены знакомятся с 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.**

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

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

На этапе начальной 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 на первом этапе подготовки спортсмену потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как 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	10x1 мин 10x1 мин 4x5 мин	С нажатием на спусковой крючок и без нажатия – через раз чередовать. Расстояние стрельбы 15м

		- прицеливание без патрона, 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 правильности изготовки
6	Обучение обработке спускового крючка	- имитация нажатия на спусковой крючок: - подушечкой указательного пальца левой руки ритмично нажимать на большой палец правой руки - без патрона с имитацией процесса выстрела, акцент на правильность работы пальца на спусковом крючке, лежа с упора и стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки	10 мин 2x10 мин 2x10 мин 10 мин	Обратить внимание на обработку спускового крючка
7	Обучение обработке спускового 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 спускового крючка
8	Обучение перезарядке винтовки	- без патрона холостой тренаж, зарядка и перезарядка винтовки с вставлением обоймы: - лежа с упора - стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки	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	2x10 мин 2x10 мин 10 мин	Внимание акцентировать на правильности зарядки и перезарядки оружия

		- зарядка и перезарядка оружия, используя по одному патрону и обойму в целом (винтовка закреплена для стрельбы стоя в тренаже) лежа с упора, стоя с упора	10 мин	
10	Совершенствование техники стрельбы	- холостой тренаж без патрона с имитацией процесса выстрела, зарядка и перезарядка оружия лежа с упора и стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки - стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора и стоя с упора	2x10 мин 2x10 мин  20 мин  20 мин	Внимание акцентировать на правильности изготовления, прицеливания, работы пальца на спусковом крючке, положения головы и постановки дыхания. Расстояние стрельбы 15м
11	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по белому квадрату, длина стороны 7см; винтовка 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	4x5 мин  2x5 мин 2x5 мин 20 мин	Спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела
12	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по равностороннему треугольнику, длина стороны 7 см, лежа с упора и стоя с упора - стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 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	2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр  20 мин.	Винтовка полужакреплена. Отработка правильного движения оружия по вертикали вверх, а так же 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	4x5 мин.  4x5 мин.  20 мин.	Внимание акцентировать на изготовке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа

		- холостой тренаж		
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	4x5 мин. 4x5 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	2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр  2x5 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	4x5 выстр 4x5 выстр 4x5 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	4x5 выстр 4x5 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	4x5 выстр 4x5 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	4x5 мин.  4x5(2x5 2x5) выстр. 20 мин.	Внимательно обрабатывать выстрел, не дергать спусковой крючок Спокойная стрельба без учета времени на качество, подсчет очков

21	Обучение одеванию и снятию оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа	- надевание и снятие оружия в покое - надевание и снятие оружия на время - надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее) - надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора) - холостой тренаж	10 мин. 10 мин. 10 мин. 4x5 мин. 10 мин.	Контролировать правильное выполнение Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия
22	Обучение одеванию и снятию оружия с плеч, совершенствование стрельбы лежа и стоя	- и.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел; и.п. лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4x5 выстр 4x5 выстр 20 мин.	Не торопиться, правильно выполнять действия и последовательно чередовать рубеж лежа и стоя с надеванием и снятием оружия
23	Совершенствование техники стрельбы и элементов прицеливания	- прицеливание лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа - стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела)	10 мин. 10 мин. 4x5 выстр 4x5 выстр	Следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол
24	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба из положения лежа с ремня с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки» - 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 изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием	10 мин. 2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр 10 мин.	Внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка  лежа и стоя лежа и стоя лежа и стоя лежа и стоя

		3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой - холостой тренаж		
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	4x5 выстр 4x5 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	3x10 выст 5x5 выстр 10x10выст 20 мин.	-
29	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора - холостой тренаж	5x5 выстр 5x5 выстр 10 мин.	10 рубежей по 150 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д.

**Планирование годичного цикла на этапах начальной подготовки (НП-1)**  
(примерное распределение учебных часов)

№ пп	Содержание	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	10	9	11	14	20	19	13	<b>143</b>
2	Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	6	4			4	<b>52</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	4	4	4	5	4	5	3	4	2			2	<b>37</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая													
6	Инструкторская и судейская практика													



7	Медицинские, медико-биолог, восстановит. мероприятия, тестирование и контроль	1						1						2
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

**Планирование годового цикла на этапах начальной подготовки (НП-2,3)**  
(примерное распределение учебных часов)

№ пп	Содержание	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	14	12	12	10	10	10	12	11	14	18	26	26	<b>175</b>
2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	7	7	7	10	6			<b>75</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	5	5	6	8	8	7	7	4	4	2			<b>56</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая													
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биолог, восстановит. мероприятия, тестирование и контроль		2					2	2					<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)**

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой обучающихся.

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- формирование навыков соревновательной деятельности.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости биатлониста.

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 на этапе начальной спортивной специализации 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.

На этапе УТСС-4,5 спортсмен начинает совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

#### **Техническая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 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  $45^{\circ}$  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  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ .

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) 50-100 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 подъем 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.

Кроме того, выбирается ровный хорошо утрамбованный пологий склон.

Используются следующие упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.
2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.
3. То же, но двигаясь по "восьмерке".
4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 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  $24^{\circ}$  в направлении движения.
7. Подъем "ёлочкой" с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон  $23^{\circ}$ .
9. То же на равнине.
10. То же в подъем  $23^{\circ}$

*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, предусматривающее проведение теоретических и практических занятий, как в условиях тира, так и на открытом стрельбище.

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

Изучение основ 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.

Для начинающих биатлонистов 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.

### **Планирование годичного цикла на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (примерное распределение учебных часов)**

№ пп	Содержание	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	20	14	14	12	14	13	12	13	26	21	35	36	<b>230</b>

2	Специальная физическая подготовка	13	12	14	12	13	13	14	14	12	10	4	4	<b>135</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	4	4	2	2						<b>16</b>
4	Техническая подготовка	8	12	14	14	14	12	14	10	8	8			<b>114</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	1	1		1	1					2	2	2	<b>10</b>
6	Инструкторская и судейская практика	1							1	1	2			<b>5</b>
7	Медицинские, медикобиолог,		2					2	2			2	2	<b>10</b>
	восстан..мер, тестирование и контроль													
	<b>Итого</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

### **Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ)**

Этап спортивного совершенствования в биатлоне совпадает с возрастом первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Продолжается совершенствование спортивной техники.

При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, функциональных возможностей организма за счёт неуклонного возрастания объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- овладение техникой стрельбы 10-секундной серии;
- тренировка стрельбы по установкам и определение результатов;
- обучение технике скоростной стрельбы по установкам при функциональных сдвигах;
- тренировка в стрельбе по установкам (20,15,10 секундные серии);
- совершенствование навыков соревновательной деятельности.

#### **Техническая подготовка.**

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации.

Техническая подготовка на этапе представляет собой:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в

процессе стрельбы.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения.

Основной задачей технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседа, эффективного оттапливания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рукоуловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

Техническое совершенствование связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста.

В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### **Стрелковая подготовка**

- Углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия.  
Простейшие способы устранения неисправностей оружия и его отладка.  
Дальнейшее освоение само-корректировки.
- Совершенствование техники стрельбы из положения лёжа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.
- Совершенствование техники стрельбы из положения стоя.  
Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей обучающихся.  
Стрельба стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.
- Подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу, с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.
- Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности.
- Проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов.
- Учёт метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи).  
Выбор темпа стрельбы.
- Участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии с календарным планом их проведения.

**Планирование годичного цикла  
на этапе спортивного совершенствования мастерства  
(примерное распределение учебных часов)**

№ пп	Содержание	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	20	24	42	46	24	18	16	14	<b>260</b>
2	Специальная физическая подготовка	24	20	26	22	30	22	16	20	26	28	30	27	<b>291</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	18	18	16	12	4					4	8	14	<b>94</b>
4	Техническая подготовка	25	25	27	23	28	20	10	10	24	24	27	27	<b>270</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая.	3	3	3	1	2	6	6	6	4	4	2	2	<b>42</b>
6	Инструкторская и судейская практика			2	4	4	6			6	6	3		<b>31</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановит. мероприятия, тестирование и контроль	4		4	4	4	10	10	10			2	4	<b>52</b>
	<b>Итого</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>1040</b>

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Учебно-тренировочные занятия на этапе высшего спортивного мастерства направлены на

Задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учётом индивидуальных способностей обучающихся;
- формирование психологической установки на личную инициативу и проявление творческого подхода в ходе работы над выбором дистанции;
- достижение высоких и стабильных спортивных результатов и накопление соревновательного опыта за счёт систематического участия в состязаниях разного ранга и выступлениях в различных дисциплинах;
- овладение современными научными знаниями о здоровье, учебно-тренировочном процессе, соревновательной деятельности.



Основное содержание этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена.

### **Стрелковая подготовка**

- Углубленные знания материальной части малокалиберного оружия.  
Подбор оружия и патронов к соревнованиям.  
Отладка оружия.
- Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения лёжа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.
- Тренировка без патрона.
- Совершенствование тактического мастерства выполнения отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

Упражнения по стрелковой подготовке.

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

2. Тренировка по совершенствованию приёмов изготовления.

3. Тренировка без патрона:

- тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив всё внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лёжа и стоя);

- тренировка без патрона на устойчивость винтовки.

Задача удержать мушку не выходя за габариты мишени в течение 34 с (положение для стрельбы лёжа и стоя);

- тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела.

Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановки дыхания.

4. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лёжа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки).

Круг длиной от 30 до 100 м.

Количество патронов - один.

Задача - поразить мишень.

5. Участие в соревнованиях по стрельбе.

Выполнение стрелкового упражнения (10+40: стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на тренировочных мероприятиях по стрельбе).

6. Участие в соревнованиях по стрельбе.

Выполнение стрелкового упражнения (10+40: стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на тренировочных мероприятиях по стрельбе).

7. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

- изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажёрах.

8. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

- тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня.

Задача направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.

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

- надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);

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

13. Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 5560 м.
  14. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.
  15. Стрельба из и.п. лёжа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени № 7.
  16. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовления: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.
  17. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.
  18. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
  19. Чередование стрельбы, как малокалиберными патронами, так и в «холостую».
  20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.
  21. Тренировка с использованием технических средств.
- Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнении непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).

**Планирование годичного цикла  
на этапе высшего спортивного мастерства  
(примерное распределение учебных часов)**

№ пп	Содержание	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	12	10	14	14	18	28	50	50	24	16	14	14	<b>264</b>
2	Специальная физическая подготовка	26	22	28	24	32	24	16	16	30	32	32	30	<b>312</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	28	28	24	18	14					10	18	22	<b>162</b>
4	Техническая подготовка	27	28	28	29	25	25	18	20	40	36	28	32	<b>336</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическ.	5	5	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	<b>62</b>
6	Инструкторская и судейская практика			4	5	5	7			6	6	4		<b>37</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановит. мероприятия, тестирование и контроль	6	3	6	6	6	12	12	14			4	6	<b>75</b>
	<b>Итого</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>1248</b>

## **Использование тренажера «СКАТТ» в обучении и совершенствовании техники выполнения выстрела**

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 этапе начального обучения 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-изготовке» и нажмем на спусковой крючок. Устойчивость оружия «между ударами сердца» достигается навыком правильно распределять тяжесть своего тела в изготовке и умением обрести устойчивое равновесие системы «стрелок- оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

Оценкой устойчивости может служить траектория колебаний оружия в зоне прицеливания, которая фиксируется на тренажере SKATT 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 SKATT 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 тугο натянутого ремня и подвернутого под винтовку локтя левой руки;
- необходимостью долго пребывать в позе подготовки;
- сосредоточением внимания на неподвижности оружия, требующим подавления мышечной активности;
- замедленным давлением на спусковой крючок, тогда как растет желание поскорее выполнить выстрел и увидеть результат.

В связи с этими условиями при обучении техники стрельбы биатлонисты допускают ошибки.

<b>Ошибки</b>	<b>Методические приемы и способы их устранения</b>
<b>Изготовка</b>	
мышцы ног сильно напряжены	научиться расслаблять мышцы
большой угол разворота туловища	проверить положение туловища, помнить, что большой угол разворота требует сильного поворота левой руки и вызывает напряжение мышц шеи
сильный наклон головы вперед, откидывание назад	найти оптимальное положение головы, при котором расслаблены шейные мышцы
наклон головы вправо, влево сильное давление щеки на приклад	подогнать оружие
сильное напряжение мышц шеи	упражняться в однообразном положении головы
неоднообразная сила сжатия локтя, напряжение кисти левой руки	закреплять кисть не за счет напряжения мышц, сжатие производить однообразно
избыточный угол между плечом и предплечьем	контролировать величину угла в соответствии с правилами
левая рука слишком продвинута вперед	укоротить ремень, антабку придвинуть к себе
удержание винтовки на весу	уменьшить длину ремня
напряжение мышц плеча и предплечья	контролировать расслабление
зависание кисти на рукоятке приклада, сильное (и неоднородное) сжатие рукоятки	контролировать удержание рукоятки на протяжении всей стрельбы
<b>Прицеливание</b>	
прицеливание исподлобья	контролировать положение головы
концентрация внимания на мушке при стрельбе с кольцевой мушкой	внимание концентрировать на мишени
концентрация внимания на мишени при стрельбе с пеньковой мушкой	внимание концентрировать на мушке, соблюдение концентрических окружностей контролируется боковым зрением
несоответствие диаметра диоптра освещению в тире (на стрельбище)	диаметр отверстия диоптра подбирается в соответствии с индивидуальными особенностями, оптимальные размеры диоптра 1,2 – 1,6 мм
несоответствие размера мушки	рекомендуется иметь мушку 2,25 – 2,5 мм
прицел находится далеко или близко к глазу	переместить прицел вперед или назад, расстояние между глазом и диоптром 2-3 см
неодинаковый прицел между мушкой (пеньковой) и мишенью	запомнить просвет и удерживать его постоянным

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

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

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

**Кучность стрельбы** определяется поперечником площади рассеивания попаданий (пробойн) и измеряется расстоянием между двумя наиболее удаленными друг от друга и противоположно расположенными пробойнами 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.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Содержание
НП	История вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных навыков.
	Гигиенические основы физ. культуры и спорта, гигиена обучающихся на УТЗ	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физ. культурой и спортом. Дневник самоконтроля.Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Классификация спорт.соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спорт. инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТСС	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	январь	Структура и содержание дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психол. подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спорт. инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.



			Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место ФК в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	май	Современные тенденции совершенствования системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спорт.соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	июль	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологич. средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	сентябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-трениров. и соревнов. деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спорт. тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная

			характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	<p>Средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;</li> <li>- организация активного отдыха.</li> </ul> <p>Психологические средства восстанов.:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия;</li> <li>- дыхательная гимнастика.</li> </ul> </p> <p>Медико-биологические средства восстановления:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры;</li> <li>- баня, массаж, витамины.</li> </ul> </p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.  Организация восстановительных мероприятий в условиях УТМ</p>

#### *Структура годичного цикла*

Макроцикл – это годичный тренировочный цикл, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы, создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

*Подготовительный период* подразделяется на два крупных этапа:

- общеподготовительный (или базовый) этап;
- специально подготовительный этап.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений.

Длительность этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, от 6 до 10 недель.

Этап состоит из двух мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла):

- втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов):

- базовый, направлен на решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, односторонних частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества.

На специально подготовительном этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

*Соревновательный период.*

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- этап непосредственной подготовки к главному старту.

*Этап ранних стартов*, или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений.

В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

*Этап непосредственной подготовки к главному старту.*

На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель.

Он обычно состоит из 2 мезоциклов.

Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях.

*Переходный период.*

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения

тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками.

По сравнению с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза, число занятий в течение недельного микроцикла не превышает 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д.

Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются:

- структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся системой соревнований; другие;
- с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п.;
- с организацией подготовки, климатическими условиями, материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

*Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок*

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе.

Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности.

Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

- тренировочные и соревновательные,
  - специфические и неспецифические.
- По величине на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По направленности, нагрузки делятся:

- на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов,
- на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

По координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

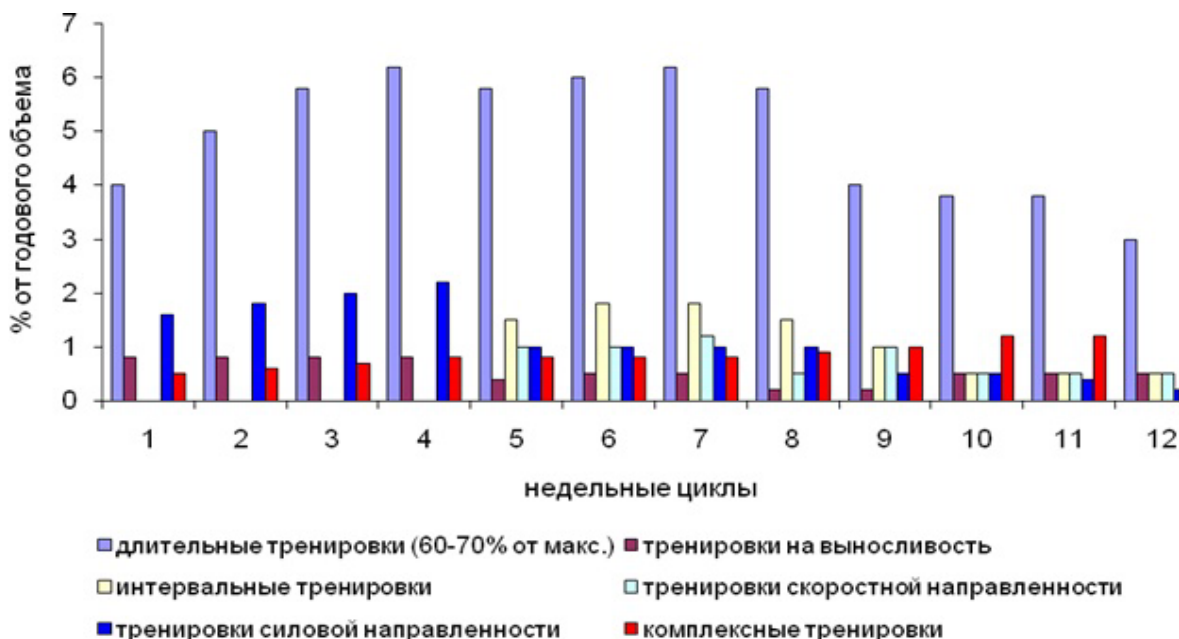
По психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- развивающие,

- поддерживающие (стабилизирующие),
- восстановительные.

Объемы тренировочной нагрузки являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).



Объем соревновательных нагрузок определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

В биатлоне ежегодное количество официальных соревнований достаточно велико. Начиная с групп начальной подготовки соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством стартов, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Объемы соревновательной нагрузки являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на специфике вида спорта «Биатлон» и учитываются при составлении Программы и годового планирования.

Реализация Программы проводится с учётом этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами прима в Учреждение.

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

соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Биатлон», участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «Биатлон» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением.

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- лыжно-биатлонных трасс;
- комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- лыже-роллерных трасс;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- комнаты хранения спортивного инвентаря;
- комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;
- раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврики для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	10
14.	Мази лыжные (порошкообразные) (для различной t)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишени бумажные для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3



20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин лыжный СН (для различной температуры)	штук	10
26.	Парафин лыжный LF (для различной температуры)	штук	10
27.	Парафин лыжный HF (для различной температуры)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	2
32.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
33.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительн. машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	4
35.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	штук	5
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2

41.	Термометр наружный, для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
42.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
43.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
44.	Шкурка шлифовальная	штук	20
45.	Щетка для обработки лыж	штук	40
46.	Электромегафон	комплект	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмульсии лыжные (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12

#### **Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	10
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	10
3.	Защитная маска с фильтрами	штук	5
4.	Нагрудные номера	штук	250
5.	Чехол для лыж	штук	16

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТСС		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Винтовка пневмат.калибра 4,5 мм пружиннопоршн.типа с дульной энерг до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	1	1,5	-	-	-	-
2.	Винтовка пневмат. калибра 4,5мм газобал.. типа с цульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	5	1	5
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Палки для л.гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Патроны для спорт.огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1	8000	1
9.	Пульки для пневмат. винтовки калиб 4,5 мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1	1000	1	1000	1
10.	Спорт. огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТСС		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося			3	1	3	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
3.	Кепка	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
4.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося			1	2	1	2	2	2
5.	Костюм ветрозащит.	штук	на обучающегося			1	2	1	2	1	2
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
7.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
8.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
10.	Кроссовки л/а	пар	на обучающегося			2	1	2	1	2	1
11.	Носки	пар	на обучающегося			1	1	2	2	2	2
12.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося			1	2	2	1	3	1
14.	Рюкзак	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
15.	Сланцы	пар	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
16.	Термобелье	комплект	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
17.	Футболка с д. рукавом	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося			1	1	2	2	2	2
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося			1	3	1	2	2	2
20.	Шапка	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
21.	Шорты	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным 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», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н.

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

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.

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационно-коммуникационные средства:

- технологические средства 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](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](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](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>