

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

Принята на заседании педагогического  
совета  
от \_\_\_\_\_ 2023 года  
Протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
ГАУ АО «СШОР «Поморье»

\_\_\_\_\_ А. А. Кузнецов

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта биатлон**

Срок реализации программы: 4 года

Авторы составители:

Тренеры-преподаватели: Ярков С.Р., Каллио Л.А.

Инструктор-методист, тренер-преподаватель Яркова Т.А.

Начальник отдела спортивной подготовки Копосова Д.В.

Начальник отдела методического обеспечения Долина Т.В.

**г. Архангельск**

**2023 год**

## Оглавление

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	6
1.2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	9
1.2.2 Объем программы .....	10
1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	11
по виду спорта «биатлон».....	11
1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план.....	15
1.2.5 Календарный план воспитательной работы .....	18
1.2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики. ....	25
1.2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	28
1.3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	29
1.3.2 Оценка результатов освоения Программы .....	31
1.3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки .....	32
1.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ) .....	35
1.5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....	52
1.6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ .....	53
1.7 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	61

## 1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта биатлон (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон, утверждённым приказом Министерства спорта России от 22 ноября 2022 г. № 1046 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон» (далее – ФССП).

Таблица 1

### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код

вида спорта «Биатлон» - 0400005611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	040	001	3	8	1	1	Д
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	Ж
гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
командная гонка 4,5 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
масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д

масстарт - большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д

Программа разработана государственным автономным учреждением дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1221, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Обеспечение подготовкой спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путём осуществления спортивной подготовки высшего спортивного мастерства.

## 1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Биатлон – один из зимних олимпийских видов спорта, сочетающий в себе передвижение на гоночных лыжах и стрельбу из малокалиберной или пневматической винтовки. Задача биатлонистов заключается в преодолении определённого количества кругов дистанции и огневых рубежей. По правилам соревнований, за неточную стрельбу биатлонисты должны пройти определённое количество штрафных кругов или к итоговому времени добавляют штрафное время.

Огневой рубеж включает в себя поражение пяти мишеней пятью выстрелами в индивидуальных видах программы, и восемью выстрелами в эстафетных гонках. Во всех биатлонных дисциплинах, кроме индивидуальной гонки, спортсмены за одну непораженную мишень преодолевают штрафной круг, в индивидуальной гонке – за один промах, к итоговому времени добавляется одна штрафная минута. Победителем гонки становится спортсмен, преодолевший дистанцию с лучшим временем. Соревнования по биатлону проводятся на лыжном стадионе, где размещено стрельбище и лыжные трассы, привязанные к нему.

В настоящее время в календарь международных соревнований данного вида спорта включены следующие дисциплины:

- Индивидуальная гонка. Пятнадцать километров у женщин и двадцать километров у мужчин. Женщины проходят пять кругов по 3 километра, мужчины 5 кругов по четыре километра. Стрельба ведётся на четырёх огневых рубежах после каждого проеденного круга, пятый круг-финиш. Положения для стрельбы: лежа-стоя-лежа-стоя.

- Эстафета. Данная дисциплина является командной, участник каждого этапа преодолевает 3 круга по 2,5 км (мужчины) и по 2 км (женщины) с двумя огневыми рубежами лежа-стоя. На преодоление каждого огневого рубежа участнику даётся 8 патронов для поражения пяти мишеней в случае, если спортсмен не поразил одну из мишеней, он обязан пройти штрафной круг в

150 метров. Участники первого этапа эстафеты на первом огневом рубеже занимают установку для стрельбы согласно своему стартовому номеру. Начиная со второго рубежа первого этапа спортсмены на всех этапах занимают установку для стрельбы согласно своему месту в гонке в настоящий момент.

- Спринт. Спринт - гонка на 10 км у мужчин и на 7,5 км у женщин с двумя огневыми рубежами лежа и стоя. В случае промаха, спортсмены обязаны пройти штрафной круг.

- Гонка преследования. Гонка проходит на 12,5 км у мужчин (5 кругов по 2,5 км) и на 10 км у женщин (5 кругов по 2 км), с четырьмя огневыми рубежами лежа-лежа-стоя-стоя. Стартовый протокол дисциплины формируется из 60 лучших биатлонистов спринтерской гонки с учётом отставания от лидера. Побеждает участник, который первым пришёл к финишу.

- Масстарт. Гонка проводится с массового старта на 15 км у мужчин (5 кругов по 3 км) и на 12,5 км у женщин (5 кругов по 2,5 км), с четырьмя огневыми рубежами лежа-лежа-стоя-стоя. В случае промаха на огневом рубеже, спортсмен обязан пройти штрафной круг 150 м. Если лидер масстарта обходит кого-то из биатлонистов на круг, тот снимается с соревнований.

- Смешанная эстафета. В данной дисциплине в отличие от обычной эстафеты, участниками являются две женщины и два мужчины. Дистанции аналогичные стандартной эстафете. С 2018 года, начинать эстафету могут, как женщины, так и мужчины.

- Одиночная смешанная эстафета (Сингл-микст). Дисциплина аналогичная смешанной эстафете, только участниками являются одна женщина и один мужчина. Первый этап начинает женщина, которая после прохождения второго огневого рубежа передаёт эстафету партнёру. Биатлонист также, завершив второй огневой рубеж должен снова передать эстафету биатлонистке. Участник каждого этапа эстафеты должен в общей сложности пройти по четыре огневых рубежа, причём биатлонист после

последней стрельбы из положения стоя, должен преодолеть финишный круг. Штрафной круг в данной дисциплине составляет 75 м.

- Большой масстарт. Участниками дисциплины являются 60 биатлонистов.

Спортсмены со стартовыми номерами с 1 по 30 стрельбу из положения лежа производят сразу после первого круга, остальные спортсмены транзитом идут на второй круг. После прохождения второго круга дистанции, группы спортсменов меняются.

- Суперспринт. Дистанция 5-6,8 км. Дисциплина включает квалификацию и финал. Длина одного круга 1-1,3 км. В квалификации биатлонисты проходят три круга с двумя огневыми рубежами. К финалу допускаются 30 лучших спортсменов квалификации. На каждый огневой рубеж даётся 5 основных и один запасной патрон. Старт в квалификации отдельный через 15 сек. В финале старт является массовым. Спортсмены проходят пять кругов с четырьмя огневыми рубежами лежа-лежа-стоя-стоя.

- Суперперсьют. Дистанция 7,5 км. Дисциплина включает квалификацию и финал. Отличием от суперспринта является то, что, в квалификации даётся три запасных патрона, в случае промаха, спортсмен снимается с соревнований. В финале принимают участие 45 лучших спортсменов квалификации. Старт в финале происходит по правилам гонки преследования, стартовый протокол формируется согласно финишу квалификации. В финальной части гонки нет запасных патронов, в случае промаха, спортсмены проходят штрафной круг длиной 75 м.

Дисциплины, не входящие в настоящий момент в международный календарь соревнований:

- Марафон. Гонка на 40 км у мужчин и на 30 км у женщин, с восемью огневыми рубежами лежа-лежа-лежа-лежа-стоя-стоя-стоя-стоя. За промах спортсмены преодолевают штрафной круг длиной 75 м. Смена лыж и магазинов осуществляется один раз после последней стрельбы из положения



лежа. Всего к гонке допускаются 60 спортсменов, прохождение огневых рубежей происходит также как в большом масстарте.

- Патрульная гонка. Дистанция 30 км у мужчин и 20 км у женщин с двумя огневыми рубежами. Состав команды пять человек. Участники команды стартуют и преодолевают рубеж, стреляя по 1 патрону. В случае, если один из участников сделал промах, вся команда проходит штрафной круг длиной 150м.

Летний биатлон – разновидность зимнего олимпийского вида спорта, сочетающий в себя кроссовый бег или передвижение на лыжероллерах со стрельбой из малокалиберного или пневматического оружия.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении и переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта биатлон.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

### 1.2.2 Объем программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

#### Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	10-14	16-18
Общее количество часов в год	520-728	832-936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

### **1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»**

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

#### ***Учебно-тренировочные занятия***

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – трёх часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) 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.

2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- 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.

### ***Учебно-тренировочные мероприятия***

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Архангельской области и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 2-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

### ***Спортивные соревнования***

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «биатлон»;

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

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

Организация, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утверждённого 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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	6	9
Отборочные	4	5
Основные	2	3

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### *Работа по индивидуальным планам*

Работа по индивидуальным планам на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не осуществляется.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### 1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства указан в таблице 6.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	43-48	30-37
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-29	24-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	18-24	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-5



7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-8
----	---	-----	-----

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7.

Таблица 7

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		До 3	До 3
		Наполняемость групп (человек)	
		От 6	От 6
1.	Общая физическая подготовка	313-349	280-346
2.	Специальная физическая подготовка	167-211	225-281
3.	Стрелковая подготовка	65-87	93-131
4.	Участие в спортивных соревнованиях	15-29	75-112
5.	Техническая подготовка	66-88	94-131
6.	Тактическая подготовка	5-9	10-19
7.	Теоретическая подготовка	5-10	10-19
8.	Психологическая подготовка	5-10	8-18
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5-9	8-25
10.	Инструкторская практика	3-11	9-23
11.	Судейская практика	4-11	10-24
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5-9	10-25
13.	Восстановительные мероприятия	5-11	10-25
Общее количество часов в год		728	936

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

### 1.2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведён в таблице 8.

Таблица 8

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - соблюдению правил техники обращения с оружием, осмотра оружия перед соревнованием.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и	В течение года

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- формирование склонности к военно-профессиональной деятельности.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></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> <li>- формирование навыков ведения здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> <li>- развитию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, творческое мышление</li> </ul>	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учётом 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>- освоение обучающимися практических навыков рационального питания;</li> <li>- повышение гигиенической грамотности обучающихся и родителей в вопросах питания и отдыха</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов боевых действий с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - мероприятиях военно-прикладного характера, военно-патриотических играх.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	<b>Семинары, мастер-классы, игры, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков,	В течение года

способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - формирование способности справляться с трудностями, выбора правильных решений проблемы.	
---	---	--

### **1.2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включённых в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную

подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период.

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

10. Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном

стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углублённые знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углублённые знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углублённые знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углублённые знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной



подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта спорта биатлон.

### **1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе до 3-х лет обучения (этапе спортивной специализации до 3-х лет обучения)

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарём;

- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;

- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими учащимися, в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах;

- уметь показать основные элементы техники стрельбы из положения лежа с упора из пневматического оружия и малокалиберного оружия в тире.

Судейская практика осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах - в роли контролёра на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу.

На учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет обучения (этапе спортивной специализации свыше 3-х лет обучения)

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки;

- проводить отдельные части занятия по обучению различным способам передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);
- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления.

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

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

Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по биатлону.

Провести инструктаж по технике безопасности.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная

			с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	--	--	---

### 1.2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивно подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

### **1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к

результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

### **1.3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Приём в Организацию для прохождения спортивной подготовки

осуществляется на основании нормативных документов, утверждённых приказом директора Организации, результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определёнными Программой спортивной подготовки по виду спорта биатлон.

Требования для зачисления и перевода лиц на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- соответствие возраста;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей - физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;
- медицинское заключение (справка), подтверждающее отсутствие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На учебно-тренировочном этапе до трех лет (этапе спортивной специализации до трех лет) для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки необходимо выполнение следующих критериев:

- необходимо наличие действующего спортивного разряда - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет (этапе спортивной специализации свыше трёх лет) для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки необходимо выполнение следующих критериев:

- необходимо наличие действующего спортивного разряда - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При равенстве баллов за выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) приоритет отдаётся спортсмену при выполнении критериев в следующей последовательности:

1. Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Российской Федерации;

2. Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Архангельской области;

3. Более высокое место на официальных всероссийских соревнованиях в следующем порядке (чемпионат России, кубок России (финал), первенство России);

4. Более высокое место на межрегиональных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат СЗФО, первенство СЗФО);

5. Более высокое место на официальных областных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат Архангельской области, первенство Архангельской области);

6. Официальный рейтинг.

### **1.3.2 Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

### **1.3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «биатлон» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «биатлон».

Комплексы контрольный упражнений и уровень спортивной квалификации указаны в таблице 12.

Таблица 12

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «биатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				



1.1.	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			9,0	8,6	8,2	9,6	9,3	9,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			170	180	190	160	168	175
1.3.	Бег на 100 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			15,3	15,0	14,5	16,7	16,2	15,8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7	11	13	4	6	7
1.5.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			25	27	29	30	32	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			4.00	3.45	3.30	4.20	4.00	3.35
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			22.00	20.00	18.00	25.00	23.00	21.00
2.3.	В летний период «Бег на лыжероллерах свободным стилем 5000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			22.00	20.00	18.00	25.00	23.00	21.00
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»						

**Бег на 60 м (сек.).** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением

секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).** Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

**Бег на 100 м (сек.).** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (раз).** Методика выполнения. Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами или нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги». Учитывается количество повторений.

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 течении 30 с

**Бег на 1000 м по пересечённой местности.** Бег проводится по пересечённой местности. Используется высокий старт. Ноги сгибаются в коленях, вес тела переносится на толчковую ногу; корпус сильно наклонен вперед, голова опущена лицом вниз, взгляд направлен на точку в метре вперед от линии старта. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

**Бег на лыжах свободным стилем 5000 м.** Передвижение на лыжах свободным стилем проводится по пересечённой местности. По команде «На старт!» спортсмены (спортсмен) занимают свои места перед линией старта.

После команды «Марш!» они начинают движение. Спортсмен считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

**Бег на лыжероллерах свободным стилем.** Передвижение на лыжероллерах свободным стилем проводится на асфальте или асфальтобетонном покрытие. По команде «На старт!» спортсмены (спортсмен) занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Спортсмен считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. Бег на лыжероллерах выполняется на лыжероллерах фирм Swix, Kästle, Marwe.

#### **1.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером-преподавателем в соответствии с нормативами федерального стандарта по олимпийскому виду спорта биатлон в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся. Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта биатлон в Организации по мере необходимости могут вноситься дополнения.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Для достижения цели тренировки и решения соответствующих задач используются многочисленные средства и методы. Средство – это конкретное содержание действий спортсмена, а метод – способ действий.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);

- неспецифические (относят общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения, направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные, совпадающие по направленности с избранным видом спорта биатлон, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения, создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.)

К специфическим методам относят:

- методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

- методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

- методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

- методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по биатлону используются следующие методы организации тренировочного процесса спортсменов:

- фронтальный метод. Всем обучающимся даётся общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося.

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на учебно-тренировочном занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия.

Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы обучающимся. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

- метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определённые упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим.

Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники стрелковой и лыжной подготовки.

- посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Учебно-тренировочный процесс на этапе спортивной специализации осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально – волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

*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.

**Упражнения для развития выносливости:**

- бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс);
- смешанное передвижение по пересечённой местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъёмы);
- гребля (байдарочная, народная, академическая);
- плавание на средние и длинные дистанции;
- езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

**Упражнение для развития силы:**

- упражнения с отягощением собственным весом;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
- подтягивание на перекладине и кольцах;
- переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);
- лазание по канату без помощи ног;
- приседание на одной и двух ногах;
- поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке – в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены;
- с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы);
- броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;



- вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

- упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

- упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

- упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажёры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации биатлонистов и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого обучающегося индивидуально).

#### **Упражнения для развития ловкости:**

- спортивные игры;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями;

- специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

- маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища);

- то же с помощью партнёра (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11-летнего до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

#### **Упражнения для развития равновесия:**

- маховые и круговые движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре;
- то же на повышенной опоре;
- то же на неустойчивой (качающейся) опоре;
- ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор;
- специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объёме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата:

- наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении;

- наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Кроме этого, применяются разного ряда тренажёры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки и прыжковые упражнения:

- многократные прыжки с места, на одной и двух ногах;

- из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках)
- в различных направлениях (вверх, вперёд, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры в глубину с тумбы или обрыва и т.п.).

Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются упражнения:

- с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями);
- с отягощением собственным весом.

Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере – с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах.

#### *Специальная физическая подготовка.*

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

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

**Подготовительные упражнения в бесснежный период:**

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.

2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильновыраженных вертикальных покачиваний туловищем.

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 3-4 раза по 20-25 м.

4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

5. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 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 5-8 раз каждой ногой. 6. И. п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.

7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

**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 полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

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 двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.

Способы подъёмов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «ёлочка», «лесенка».

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 в бесснежный период.**

Подводящие и имитационные упражнения.

1. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъёмы различной крутизны.

2. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперёд - в сторону под углом  $45^\circ$  по равнине и в подъёмы различной крутизны.

3. И. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперёд, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на  $180$  и  $360^\circ$ .

4. И. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперёд («лягушка»); из стороны в сторону.

5. И. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) -50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

6. И. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперёд, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.

7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закреплённым за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развёрнутыми носками стоп наружу.

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

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

## **Упражнения для обучения коньковым способам передвижения зимой.**

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 1-3°.

Площадка должна быть ровной и хорошо укатанной. 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 «восьмёрке».
4. Поочерёдное 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 50-60 см).
5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.
6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.
7. Подъём «ёлочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3°.
9. То же на равнине.
10. То же в подъём 2-3°.

### *Техническая подготовка.*

Техническая подготовка подразделяется на лыжную и стрелковую

#### *Техническая лыжная подготовка.*

Техническая подготовка в соответствии с этапами подготовки подразделяется на обучение технике передвижения на лыжах, закрепление и

совершенствование структуры движений, достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов.

На учебно-тренировочном этапе до трёх лет (спортивной специализации до трёх лет): формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода: обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода: обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и 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 приёмы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегчённых условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затруднённых условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

На учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (спортивной специализации свыше трех лет ): 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 чёткого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке



лыжных палок, овладению жёсткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом 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.

#### *Техническая стрелковая подготовка.*

Техническая подготовка (стрелковая) в соответствии с этапами подготовки подразделяется на изучение мер безопасности при обращении с оружием; обучение изготовке, прицеливанию, спуску курка; обучение прицеливанию, перезарядке, стрельбе с упора, стрельбе с ремня; изучение материальной части малокалиберного оружия.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации до трех лет):

Первые стрельбы с начинающими биатлонистами следует проводить с упора, использование которого обеспечивает устойчивость оружия, облегчает прицеливание и позволяет биатлонисту сосредоточить своё внимание на правильном спуске курка, согласованного с наводкой. С 4-5 занятия можно переходить к стрельбе с ремня. При правильной изготовке с использованием ремня винтовку можно не держать, так как ремень и плечо правой руки придают оружию хорошую устойчивость с минимальной затратой мышечных усилий. Натяжение ремня должно быть отрегулировано таким образом, чтобы плечо не поддавалось вперёд для поддержания приклада или, наоборот, не отводилось назад. Необходимо правильно

располагаться относительно цели. Для результативной стрельбы в биатлоне следует отработать быструю прикладку, прицеливание и технику перезарядки оружия. Если биатлонист совершает ошибки при медленной стрельбе, то при скоростной обязательно проявляется не только эти ошибки, но и возникнут новые. В процессе теоретического обучения у обучающихся должно быть сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации свыше трёх лет):

Основное время в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках. Изготовка. Существуют три способа изготовки: на балансе, силовой и силовых включений (пассивный, активный, активно-пассивный). При невысокой технике управления своими мышечными усилиями активный способ изготовки приводит к далеким «отрывам». Для тренировки спортсменов такой способ оправдывает себя, особенно в условиях значительного эмоционального напряжения и при стрельбе во время сильного ветра. При отработке изготовки нужно уделить должное внимание совершенствованию тонких мышечных ощущений. Колебания ствола у новичков быстрые и хаотичные, а у биатлонистов более высокой квалификации плавные и замедленные. Для уменьшения резкости колебаний рекомендуется выполнять тренировочные движения по замкнутой линии в форме восьмёрки, по вертикали и горизонтали, по перекрестию в вертикальном и горизонтальном направлениях, круговые движения разных диаметров. Такие упражнения позволяют обучающемуся приобрести стойкий навык в упражнении своими движениями в тонкой их дифференциации. Следует помнить, что приемы изготовки в процессе тренировок и во время соревнований должны быть одни и те же. Прицеливание. Прицеливаться на открытом воздухе легче, чем в тире. Лучше прицеливаться с обоими открытыми глазами, так как вестибулярный аппарат человека работает хуже,

если один глаз его закрыт. Кроме того, прищуривание снижает остроту зрения наводящего глаза. Для медленной стрельбы лучше, чтобы мушка заполняла половину прорези прицела. Для скоростной - нужна большая ширина прорези. Следует учитывать, что дыхание смещает оружие, поэтому при прицеливании следует его задержать. Необходимо всегда помнить о концентрации внимания на своих действиях, так как это также повышает результативность прицеливания. Для большой точности прицеливания используются светофильтры. Установлено, что точность прицеливания повышают все светофильтры, кроме красного, но наиболее приемлемы желтый и оранжевый. На спуск курка влияют факторы, связанные с устойчивостью оружия:

- беспорядочные движения;
- упорядоченные колебания;
- относительная устойчивость;
- хорошая устойчивость с зафиксированным прицеливанием.

В трудных условиях стрельбы, режим устойчивости значительно изменяется, обычно в худшую сторону. Доведя нажим на спуск во время задержки дыхания до предупреждения, следует обязательно обратить внимание на равновесие системы «человек-оружие» и, уловив момент относительной её устойчивости, уверенно, но плавно продолжать нажимать на спусковой крючок. Если мушка далеко отклонится от точки прицеливания, нажим следует приостановить до восстановления устойчивости. В процессе тренировки спортсмен должен освоить плавно-ступенчатый спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания – плавно-ускоренный спуск.

Тренировка обработка спуска включает пять фаз:

1. Постановка указательного пальца на спусковой крючок.
2. Выбирание холостого хода.
3. Поджатие рабочего хода на 80%-90%.
4. Завершение дожатия 10-20%.
5. Сохранение внимания после выстрела (2-3с.).

Учебно-тематический план по теоретической подготовке указан в таблице

13.

Таблица 13

**Учебно-тематический план**

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по биатлону	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила соревнований по биатлону	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 1.5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» основаны на особенностях вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «биатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «биатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «биатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- 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».

## **1.6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право

пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжно-биатлонных трасс;
- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие лыже-роллерных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14, 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16, 17);
- обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем тренеров-

преподавателей (таблица 18);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврик для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	10
14.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10

25.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
26.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
27.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	12
32.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
33.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	4
35.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	5
36.	Стол для подготовки лыж	штук	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажёр	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.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12
50.	Жилеты-утяжелители	штук	10
51.	Ручка для роторных щеток с защитным кожухом	штук	4



52.	Велостанок	штук	3
53.	Утюг для подготовки лыж	штук	2

Таблица 15

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	1	1,5
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	1	3
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	1	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	1	1
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	1
7.	Палка для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	1
8.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	4000	1
9.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на обучающегося	8000	1

10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	1	5
11.	Чехлы на лыжные ботинки	пар	на обучающегося	1	2
12.	Наконечники для лыжных палок	пар	на обучающегося	1	1
13.	Темляки для лыжных палок	пар	на обучающегося	1	1
14.	Спортивные часы (Пульсометр)+навигатор	комплект	на обучающегося	1	3
15.	Шлем защитный для лыжероллеров	штук	на обучающегося	1	3

Таблица 16

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 17

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	3	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	1	1

3.	Кепка	штук	на обучающегося	1	1
4.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	1	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	1	1
7.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
8.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	1	1
9.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	1	1
10.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1
11.	Носки	пар	на обучающегося	1	1
12.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	1	1
13.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	1	1
14.	Рюкзак	штук	на обучающегося	1	1
15.	Сланцы	пар	на обучающегося	1	1
16.	Термобелье	комплект	на обучающегося	1	1
17.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	3
20.	Шапка	штук	на обучающегося	1	1
21.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1
22.	Футболка поло	штук	на обучающегося	1	1
23.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	1	1

Таблица 18

**Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем тренеров-преподавателей**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
-------	------------------------------------	-------------------	--------------------

1.	Лыжи	пар	1
2.	Палки лыжные	пар	1
3.	Ботинки лыжные	пар	1
4.	Чехлы на лыжные ботинки	пар	1
5.	Костюм тренировочный	штук	1
6.	Костюм парадный	пар	1
7.	Костюм утепленный	штук	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	1
9.	Жилет утепленный	штук	1
10.	Кроссовки	пар	1
11.	Шапка	штук	1
12.	Футболка поло	штук	1
13.	Футболка	штук	1
14.	Шорты	штук	1
15.	Рюкзак	штук	1

Требования к кадровому составу Организации реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## **1.7 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1 Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2 Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3 Приказ Министерства спорта России № 1046 от 22 ноября 2022 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон»;

5 Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6 Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

7 Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9 Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

10 Единая всероссийская спортивная классификация видов спорта;

11 Правила вида спорта «биатлон»;

12 Устав ГАУ АО «СШОР «Поморье»;

13 Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».