


Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«УОР №1 (колледж)»


(подпись) С.В.Степанов
от 31.03.2023 № 04-45/69

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

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 года № 1046)

Срок реализации Программы:
4 года (2023-2026 гг.)

Екатеринбург
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общее положение.....	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта «биатлон».....	3
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «биатлон».....	4
1.3. Цель Программы.....	6
1.4. Условия зачисления на этапы спортивной подготовки и отчисление из них.....	7
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц.....	8
2.2. Объем Программы	9
2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	12
2.3.1. Учебно-тренировочное занятие.....	12
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	13
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.....	15
2.3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	16
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	19
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	26
2.8. Планы медицинских мероприятий и применения восстановительных средств.....	28
3. Система контроля.....	30
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, к участию в соревнованиях.....	30
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (аттестация по спорту).....	34
3.3. Контрольные и контрольно переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц.....	34
4. Рабочая программа по виду спорта «биатлон».....	39
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	39
4.2. Учебно-тематический план.....	52
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	59
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	59
5.2. Кадровые условия реализации Программы.....	68
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	68
7. Информационно-методические условия реализации Программы.....	69

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Настоящая программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, №50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, « 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный номер № 69543), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1046) (далее – ФССП), правила вида спорта «биатлон» (утверждены приказом Минспорта России от 01 января 2017 г. № 6, с изменениями, внесенными приказами от 01 февраля 2019г. №68, от 18 октября 2019г. №852, от 07 сентября 2020г. № 685), приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999, с изменениями от 07 июля 2022г. № 575 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации». Программа учитывает внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, локальные акты, регламентирующие деятельность ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» (далее - УОР №1).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 04000056111Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом по виду спорта «биатлон», утвержденные приказом ФССП.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «биатлон»

Биатлон – зимнее двоеборье, сочетающее лыжную гонку и стрельбу по мишеням из винтовки в положении стоя и лежа. Первый чемпионат мира по биатлону состоялся в 1958 году, спустя два года биатлон был включен в олимпийскую программу.

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 определенного количества кругов дистанции и огневых рубежей.

На официальных российских и международных спортивных соревнованиях спортсмены делятся на три возрастные группы:

- Мужчины и женщины.
- Юниоры и юниорки (20-22 года).
- Юноши и девушки (16-19 лет).

Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон» определяются в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон»

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
патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М

1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «биатлон»

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах. Длина лыж зависит от роста спортсмена — они не должны быть короче, чем рост спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена. Минимальная ширина лыж — 40 мм, масса — не менее 750 граммов. Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок (длина палок не должна превышать рост спортсмена; не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок).

Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели, вместо используется кольцевая мушка и диоптрический прицел, которые при стрельбе нужно совместить с чёрным кружком мишени. Калибр патронов составляет 5,6 мм.

Правила. Программа соревнований. Включает дисциплины: индивидуальная гонка, гонка с общим стартом (масс-старт), спринт, эстафеты и гонка преследования.

Индивидуальная гонка. 20 км (мужчины) и 15 км (женщины). Стрельба ведется на четырех огневых рубежах из положения лежа-стоя-лежа-стоя (последовательно). Рубежи располагаются на 4, 8, 12 и 16 км – у мужчин и 3, 6, 9, 12 – у женщин.

Спринт. 10 км (мужчины) и 7,5 км (женщины) с двумя огневыми рубежами: между 3 км и 7 км (у женщин – между 2,5 и 5 км). На первом рубеже спортсмены стреляют из положения, лежа, на втором – стоя.

Гонка преследования (персьют). 12,5 км (мужчины) и 10 км (женщины) с четырьмя огневыми рубежами: на расстоянии 2,5 км (женщины – 2 км) друг от друга (а также от старта/финиша). Стрельба на первых двух рубежах ведется из положения «лежа», на третьем и четвертом – стоя.

Масс-старт - принимает участие всего 30 биатлонистов. В данной спортивной дисциплине спортсмены стартуют одновременно. Дистанция масс-старта у мужчин – 15 км, у женщин – 12,5 км. За каждый промах – штрафной круг. Побеждает тот, кто допустит меньше промахов на 4-х огневых рубежах и первым пересечет финишную линию.

Эстафета. Командная гонка 47,5 км с двумя огневыми рубежами на каждом этапе. В ней участвуют по 4 человека от каждой команды (пройдя свой этап, спортсмен передает эстафету партнеру). Стрельба на первом рубеже (2,5 км – у мужчин и 2 км – у женщин) ведется из положения «лежа», на втором (соответственно, 2 и 4 км) – стоя.

Смешанные эстафеты. Отличается от обычной эстафеты тем, что команда состоит из 2 мужчин и 2 женщин. Эстафетная команда состоит из 4 человек, и дистанция для мужчин и женщин разная (женщины - 2х6 км, мужчины - 2х7,5 км);

команда состоит из 1 мужчины и 1 женщины. Эстафетная команда состоит из 2 человек и дистанция для мужчин и женщин разная (женщины - 1х6 км, мужчины - 1х7,5 км);

Гонка с общим стартом (масстарт). 15 км (мужчины) и 12,5 км (женщины). Проводится по правилам индивидуальной гонки, за исключением того, что стрельба ведется последовательно из положений лежа-лежа-стоя-стоя на рубежах, находящихся на расстоянии 3 км (женщины – 2,5 км) друг от друга (а также от старта/финиша).

Возможно, в ближайшем будущем в программу будут внесены очередные изменения: добавится супер спринт и будет исключена классическая индивидуальная гонка.

В крупных международных соревнованиях в индивидуальной гонке и спринте от страны могут участвовать не более 4 спортсменов (не считая победителей в данных дисциплинах на соревнованиях предшествующего года). В гонке преследования принимают участие не более 60 спортсменов, выбранных согласно квалификации (включая прошлогодних победителей в персьюте), в эстафете – не более 25 команд, в масстарте 30 участников.

Порядок и место проведения соревнований. Участники индивидуальной гонки и спринта принимают отдельный старт с интервалом 30 сек. В масстарте и эстафете дается общий старт. В гонке преследования участники стартуют в том же порядке, в каком они пришли на финиш в предшествующем – на данных соревнованиях – виде программы: спринте, индивидуальной гонке или масстарте. Первым в гонке преследования стартует победитель, за ним – поочередно остальные спортсмены: момент их старта определяется временем, которое каждый из них уступил лидеру в предшествующей гонке.

Спортсмены проходят определенное количество кругов (в зависимости от вида гонки), стреляя на огневых рубежах из того или иного положения. Участники эстафеты «занимают» мишени в соответствии со своими стартовыми номерами, участники индивидуальной гонки и спринта – произвольно, персьюта и масстарта – последовательно, начиная с мишенной установки с меньшим номером (или выбирая цель с минимальным номером – из числа свободных на данный момент мишеней).

На каждом рубеже надо поразить пять мишеней 5 выстрелами (в эстафете биатлонист может произвести до 8 выстрелов, используя, при необходимости, три дополнительных патрона). Участник индивидуальной гонки за каждый промах получает минуту штрафного времени, в

остальных видах программы спортсмен по окончании стрельбы бежит один (два и т.д. – в зависимости от количества промахов) штрафной круг длиной 150 м.

На крупных международных соревнованиях в случае, если лидер массстарта или персьюта обходит кого-либо из участников на целый круг, тот тут же отстраняется от дальнейшего участия в гонке.

Время каждого участника (команды) «запускается» в момент старта биатлониста (первого из представителей команды в эстафете) и останавливается в момент пересечения им (последним из участвующих в эстафете от данной команды) финишной черты. В индивидуальной гонке к результату спортсмена добавляется штрафное время за промахи.

Место проведения соревнований по биатлону представляет собой стадион и сеть лыжных трасс вокруг него. На стадионе расположено стрельбище с (минимум) 27 мишенными установками, зоны старта и финиша (включая место для общего старта), штрафной круг, а также зоны для зрителей, технические и подсобные сооружения и пр.

Популярность биатлона заметно возросла в конце 1970-х – после внесения значительных изменений в регламент соревнований: вместо боевого оружия стала использоваться малокалиберная винтовка, соответственно, дистанция стрельбы сократилась со 150 м до 50 (благодаря чему возросла безопасность соревнований и уменьшились размеры арен), был отменен 2-минутный штраф и установлен новый диаметр мишеней: 4 см при стрельбе из положения лежа и 11 см – при стрельбе стоя.

1.3. Цель Программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы, представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии;
- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.4. Условия зачисления на этапы спортивной подготовки и отчисление из них

Зачисление поступающего для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Правилами приёма УОР №1, соответствующих критериев конкурсного отбора, на основании результатов индивидуального отбора, свободных мест в учебно-тренировочной группе тренера-преподавателя при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься биатлоном. Комплектование учебно-тренировочных групп и тарификация тренеров-преподавателей утверждается приказом директора УОР №1 на спортивный сезон.

Отказ о приеме в УОР №1 поступающего возможен:

- отсутствие свободных мест на этапах спортивной подготовки (в группе тренера-преподавателя);
- наличие противопоказаний для занятий спортом в соответствии с медицинским заключением;
- несоответствие документов установленным требованиям (неполный перечень, неправильное заполнение, несвоевременное предоставление);
- отрицательные результаты вступительных испытаний или неявка поступающего на вступительные испытания в УОР №1.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены обучающиеся, освоившие необходимые навыки на этапе начальной подготовки и имеющие спортивный разряд. Минимальный возраст занимающихся свыше трех лет обучения – с 12 лет. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие разряд КМС.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие звание Мастера спорта России.

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.

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	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный (спортивной специализации) свыше трех лет обучения	3-5	12	6

Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением аттестационной комиссии на основании выполнения планируемого результата, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки (Таблицы: 9,11, 12), а также заключения врача или медицинской комиссии.

2.2. Объем Программы

Многолетний учебно-тренировочный процесс должен быть ориентирован на последовательное повышение нагрузок от одного возраста к следующему. При этом физическая подготовленность обучающегося повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма.

Многолетняя система учебно-тренировочного процесса обучающегося от новичка до мастера спорта - это не только пакет стандартов учебно-тренировочных программ по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств для обучающихся разной квалификации, возраста и пола, это система выбора индивидуальных учебно-тренировочных программ по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности обучающегося. Основным принцип, которым должны руководствоваться тренер-преподаватель, врач, психолог при выборе учебно-тренировочной программы по объему и интенсивности основных и вспомогательных средств подготовки на этап, период, годовой цикл - от достигнутого к реально достижимому.

Очередной годовой план учебно-тренировочного мероприятия не может быть правильным, если он не согласован с предыдущим и последующим годовыми планами в соответствии с принципами преемственности и последовательности повышающихся нагрузок по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств на оптимальную величину их приращения. Прирост учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных учебно-тренировочных средств по объему и интенсивности на очередной годовой цикл тренировки выбирается строго индивидуально.

Объем и интенсивность нагрузки находятся в тесной взаимосвязи. Каждый из этих параметров является мощным фактором роста тренированности, а значит и роста спортивных результатов, при условии, если они находятся в правильном, сбалансированном соотношении, подобраны индивидуально для каждого обучающегося и каждого этапа любого годового цикла многолетнего учебно-тренировочного процесса. То есть, любому результату должна быть своя "цена" в нагрузке по объему и интенсивности средств подготовки на этапах годовых циклов учебно-тренировочного процесса.

Регулярная, последовательная многолетнего учебно-тренировочного процесса от младшего возраста до взрослых обеспечит высокий уровень всех разделов спортивной подготовки, успешное выполнение учебно-тренировочной программы.

Переход на более высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное

приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки учебно-тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Ежегодные программы учебно-тренировочного процесса нужно выбирать индивидуально каждому обучающемуся в соответствии с возрастом, подготовленностью и учетом того, чтобы они были достаточно трудными в физическом отношении. Тогда при их выполнении будет обеспечиваться совершенствование всех разделов подготовки в течение ряда лет, а воспитание волевых качеств обучающегося, в первую очередь. Обучающийся и тренер-преподаватель, с одобрения врача и психолога, совместно решают вопрос об учебно-тренировочном процессе (степень объема и степень интенсивности) на очередной год. Данные медицинских контрольных осмотров обязательно включаются в анализ прошедшего учебно-тренировочного мероприятия на всех этапах годового цикла и, наряду с результатами контрольных тренировок по ОФП и СФП, с результатами соревнований, влияют на выбор следующей учебно-тренировочной программы. А именно: снизить ли нагрузку, оставить прежней или перейти на более высокий уровень нагрузки по объему или по интенсивности, или сразу увеличить и объем, и интенсивность учебно-тренировочных средств, и на какую величину.

Учебно-тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной учебно-тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок объемного и скоростного характера специфических средств учебно-тренировочного мероприятия, контрольных медицинских осмотров.

Каждую из рекомендуемых ежегодных учебно-тренировочных программ нельзя не выполнить, то есть пропустить ее, чтобы тренироваться сразу по следующей. Каждая годовая программа учебно-тренировочного мероприятия, как ступень спортивного совершенствования, в соответствии с возрастом и квалификацией обучающегося занимает свое определенное место в системе многолетнего планирования возрастных стандартов годовых учебно-тренировочных программ биатлонистов от новичка до мастера спорта.

Подтверждать правильный выбор очередной Программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла учебно-тренировочного мероприятия. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому обучающемуся посильную учебно-тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле учебно-тренировочного мероприятия. Тренер-преподаватель не должен спешить, не должен форсировать подготовку обучающегося, выбирая трудные учебно-тренировочные программы 2-3 года подряд. Какая-то из этих программ должна быть относительно нетрудной, почти повторяя предыдущую, после которой следует планировать снова более напряженную учебно-тренировочную программу.

Тренер-преподаватель, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, учитывая индивидуальные темпы освоения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, уровень подготовленности обучающегося по ОФП и СФП, предлагает конкретные и реальные для выполнения программы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной подготовки очередного этапа, периода, годового цикла. Напряженность учебно-тренировочного процесса каждой учебно-тренировочной программы на всех этапах, используемые средства подготовки по объему и интенсивности, формы учебно-тренировочных мероприятий,

методы тренировки должны способствовать укреплению биологически обусловленных способностей спортсмена в многолетней тренировке. При недостаточных воздействиях эти способности (физические, технические, волевые) могут не проявиться в полной мере. Соотношение работы (нагрузка) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждого обучающегося и должно быть таким, чтобы исключались перенапряжения и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера-преподавателя, врача предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления обучающегося, а при выборе учебно-тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл опираться на физические и волевые возможности обучающегося к предстоящим физическим и психологическим воздействиям учебно-тренировочного процесса.

На каждом этапе годовой учебно-тренировочной программы, как в летней тренировке (без снега), так и в зимней тренировке (на снегу), на основе данных срочного педагогического и медицинского контроля с целью предупреждения глубокого переутомления организма необходимо заменить часть больших нагрузок на малые и средние или заменить одну-две недели развивающего режима неделями поддерживающего или разминочного (восстановительного) режимов по общей напряженности учебно-тренировочной нагрузки. Необходимо быстро вносить поправки в учебно-тренировочный процесс в соответствии с состоянием здоровья и подготовленностью обучающегося к предстоящей учебно-тренировочной работе, то есть тренироваться по наиболее рациональной на данный момент учебно-тренировочной программе по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств на неделю, на месяц, на этап в годовом цикле учебно-тренировочного мероприятия.

Для плодотворной работы с обучающимися любого возраста тренеру-преподавателю необходимы серьезные знания методических основ подготовки всех возрастных групп от младшего школьного возраста до взрослых. Тренер-преподаватель должен знать процесс совершенствования не только физических качеств, но и другие разделы спортивной подготовки для каждой возрастной группы. При выборе следующей, более напряженной индивидуальной учебно-тренировочной программы по объему и интенсивности тренировочных средств, следует учитывать не только уровень всесторонней физической подготовки (ОФП и СФП), но и уровни технической, тактической и волевой подготовки обучающегося.

Тренеры-преподаватели обязаны вести определенную теоретическую работу с обучающимися, чтобы он знал структуру годового цикла учебно-тренировочного мероприятия и задачи каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремился к тому, чтобы достичь уровня мастера спорта. Доскональное знание обучающимся своего индивидуального плана годового учебно-тренировочного процесса на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности учебно-тренировочных средств является важным фактором его подготовки.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки при подготовке биатлонистов представлены ниже.

Таблица 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	832-936	1040-1248	1248-1664

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочное занятие

Формы организации учебно-тренировочного занятия можно разделить на три основные категории (Таблица 3)

Как можно видеть в таблице, каждая форма организации и соответствующий ей тип тренировки имеют свои специфические преимущества, а также ограничения.

Групповые тренировки как организационная форма позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используется во время учебно-тренировочных сборов, когда обучающиеся одинакового уровня тренируются вместе. Следует отметить, что долгосрочная подготовка с использованием только групповых тренировок имеет совершенно ясные психологические и нейрофизиологические ограничения. Когда обучающиеся тренируются с высокой мотивацией, в условиях конкуренции и продолжительного эмоционального напряжения, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном итоге, к эмоциональному истощению. Вот почему важно найти гармоничное сочетание строго запрограммированных групповых тренировок в рамках этого и других типов учебно-тренировочных занятий.

Таблица 4.

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом; Запрограммированное занятие под руководством тренера-преподавателя;	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства; Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на корректных деталях выполнения нагрузки / техники движения;

Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое обучающимися самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения; Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Индивидуальные тренировки применяются для воплощения как весьма амбициозных и строго запрограммированных планов (как и в упомянутом выше групповом типе), так и для более свободной и менее напряжённой подготовки. Их использование больше годится для индивидуальных видов спорта.

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных видах спорта индивидуальная часть тренировки, как правило, применяется для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах она, как правило, посвящена кондиционной тренировке, приобретению технических навыков и релаксации.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Круглогодичность учебно-тренировочного процесса в биатлоне – одно из определяющих условий её эффективности. Без этого нет успеха в спорте. Круглогодичность означает, что при разных вариантах планирования подготовки обучающийся ведет регулярную учебно-тренировочную работу в году для достижения стойкого результата.

Правильно организованное и проведенное учебно-тренировочное мероприятие является неотъемлемой составляющей в достижении высоких успехов на соревнованиях.

Чтобы добиться результатов в биатлоне нужно много правильно тренироваться, совершенствовать технику, выносливость и не травмироваться. Обычному человеку практически невозможно учиться, делать по две тренировки в день, и еще успевать восстанавливаться.

В каждом олимпийском виде спорта (биатлоне) должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные мероприятия. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- спортивно-технические результаты и их динамика;
- степень закрепления техники выполнения упражнений в экстремальных условиях;
- степень технической готовности и устойчивости поступающего к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам проведения просмотрного учебно-тренировочного мероприятия, комплексного обследования тренерско-преподавательский совет определяет контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют критериям УОР №1. В период просмотрного учебно-тренировочного мероприятия учитываются следующие компоненты:

- уровень специальной физической подготовленности;
- уровень спортивно - технической подготовленности;
- уровень тактической подготовленности;

- уровень психической подготовленности;
- состояние здоровья.

Таблица 5.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки обучающихся. Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные; 3) основные (главные) соревнования.

Таблица 6.

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического

совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место позволяющее попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «биатлон»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «биатлон»;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и учебно-тренировочных мероприятий УОР №1);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

2.3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «биатлон» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается УОР №1 ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности УОР №1, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются УОР №1 самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки обучающихся по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер учебно-тренировочного занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

Таблица 7

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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах		
		16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4

		Наполняемость групп (человек)		
		6	2	1
1	Общая физическая подготовка	≈ 188-226	≈ 186-188	≈ 208-254
2	Специальная физическая подготовка	≈ 164-212	≈ 220-210	≈ 240-292
3	Стрелковая подготовка	≈ 96-96	≈ 138-164	≈ 182-226
4	Участие в спортивных соревнованиях	≈ 74-74	≈ 94-142	≈ 148-218
5	Техническая подготовка	≈ 88-88	≈ 90-124	≈ 76-104
6	Тактическая подготовка	≈ 10-10	≈ 22-44	≈ 42-74
7	Теоретическая подготовка	≈ 14-12	≈ 16-18	≈ 10-12
8	Психологическая подготовка	≈ 4-4	≈ 4-4	≈ 4-4
9	Контрольные мероприятия (тестирование, контроль, аттестация)	≈ 4-4	≈ 4-4	≈ 4-4
10	Инструкторская практика	≈ 8-8	≈ 14-24	≈ 16-26
11	Судейская практика	≈ 10-10	≈ 16-24	≈ 18-28
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	≈ 4-4	≈ 4-4	≈ 8-8
13	Восстановительные мероприятия	≈ 20-20	≈ 40-66	≈ 60-104
14	Самоподготовка	≈ 148-168	≈ 192-232	≈ 232-310
Общее количество часов в год:		832-936	1040-1248	1248-1664

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в биатлоне.

Стрелковая подготовка - обучение элементам стрельбы биатлонистов необходимо для формирования рациональной техники ведения быстрой и точной стрельбы из положений стоя и лежа. Главными элементами техники стрельбы являются изготовка, прицеливание, нажим на спусковой крючок и производство выстрела.

Техническая подготовка - это процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под «спортивной техникой» понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования обучающимся своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Соревновательная деятельность - это система специальной подготовки обучающегося, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Инструкторская и судейская практика –одной из задач УОР №1 является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Врачебный контроль (восстановительные мероприятия, медицинское обследование). Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки обучающихся. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Самоподготовка - одна из форм организации учебно-тренировочного процесса. Это учебно-тренировочные занятия, на которых обучающиеся самостоятельно выполняют учебно-тренировочные задания по учебно-тренировочному плану, составленному тренером-преподавателем.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом УОР №1, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется УОР №1 на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 8.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-

		<p>спорта и терминологии, принятой в виде спорта «биатлон»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	<p>тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирования навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	<p>В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки</p>
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового 	<p>В течение года</p>

		образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
3	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, гимн, флаг), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые УОР №1	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-	В течение года

		спортивных праздниках, организуемых в том числе УОР №1	
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимопонимания; - правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Теоретическая часть

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 запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица 9.

План проведения антидопинговых мероприятий УОР №1

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

	лекарственных средств»		
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

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

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорта биатлон.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет обучающиеся должны:

- уметь составлять план - конспекты учебно-тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 2-х лет обучения;
- проводить отдельные части учебно-тренировочного занятия по обучению различными способами 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 лёжа и стоя. Уметь определять ошибки в технике стрельбы и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика судейства соревнований: в роле 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.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
 - подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
 - уметь провести отдельные части занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы из положений лежа и стоя в покое и после физической нагрузки;
 - уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);
 - уметь провести занятие по материальной части оружия. Обучение приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки винтовки. Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.
- уметь составлять положение о соревнованиях по биатлону;

Практика судейства районных и городских соревнований по биатлону: в роли заместителя главного судьи по стрельбе; в роли главного секретаря; в роли начальника трассы.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта биатлон;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с биатлонистами массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности с обучающегося;
5. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по биатлону.

Таблица 10.

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика Освоение обязанностей судьи, секретаря	Спортивные соревнования различного типа	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
2.	Инструкторская практика Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону с начинающими спортсменами	Учебно-тренировочные занятия 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам передвижения на лыжах, освоения стойки при стрельбе из положения стоя и лежа. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники.	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «биатлон».

УОР №1 ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) и предусматривает:

- медицинское обследование (2 раза в год для групп учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп учебно-тренировочного этапа, 2 раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебно-тренировочных занятий и отдыха.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обучающегося;
- рекомендации по режиму и методике занятий биатлоном;
- показания и противопоказания;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям;
- допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям.

Восстановительные средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после физических нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды проводятся в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественногигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Таблица 11.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до учебно-тренировочной и соревновательной	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по

		деятельности	этапам спортивной подготовки
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные мероприятия	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Основными целями развития на учебно-тренировочном этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для вида спорта «биатлон». Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в виде спорта «биатлон». Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «биатлон»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «биатлон»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета учебно-тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;

- приобретение опыта участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «биатлон»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление и сохранение здоровья.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями. Оценка эффективности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и техникотактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- развитие духовно-нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «биатлон»;
- знание антидопинговых правил;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную

подготовку, и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на данном этапе: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на данном этапе следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные занятия, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочных занятий с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающихся. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Участие в соревнованиях. Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС, МСМК. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть учебно-тренировочные сборы. Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- количество обучающихся, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- численность обучающихся, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

Основная цель этапа высшего спортивного мастерства – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных требований следует отнести:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- развитие и совершенствование лидерских качеств, воспитание ответственности и патриотизма;
- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- подтверждение уровня спортивной классификации – выполнение спортивного норматива «мастер спорта России»;
- выполнение спортивного норматива «мастер спорта России международного класса»;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки. Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента обучающихся высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (аттестация по спорту)

Аттестация по спорту проводится 2 раза в год, где оцениваются результаты спортивной деятельности обучающихся за 1-е полугодие (промежуточная) и за учебный год (итоговая).

Аттестация по спорту обеспечивает оперативное управление спортивной деятельностью обучающихся, её корректировку и проводятся с целью определения:

- соответствия уровня подготовленности обучающихся индивидуальным программным требованиям, определенным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на текущий учебный год, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Методист спортивного отделения готовит аттестационную ведомость, где указывает результаты участия в соревнованиях обучающихся на период аттестации на основании протоколов соревнований и программных требований, утвержденных на учебный год.

Результаты аттестации по спорту фиксируются в ведомости в соответствии с критериями аттестации:

- «аттестован»
- «условно аттестован» (с указанием срока выполнения условия)
- «не аттестован»

Аттестованные по спорту обучающиеся в конце учебного года, приказом директора, переводятся на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод обучающегося на следующий этап спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и выполненного объема учебно-тренировочной деятельности, установленных контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по биатлону, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Обучающиеся, не выполнившие в необходимом объеме программу спортивной подготовки (в том числе по медицинским показаниям), отчисляются из групп тренера-преподавателя со спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «биатлон»

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»**

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР №1.

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – 12 лет (из ФССП, приложение №1)

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 35 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица 12

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы
			Юноши	Девушки	
1.	Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 60м По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1	с	не более		
			9	9,6	5
			8,9	9,5	10
			8,8	9,4	15
			8,7	9,3	20
			8,6	9,2	25
1.2	Бег 100м По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения низкого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1	с	не более		
			15,3	16,7	5
			15,2	16,7	10
			15,1	16,5	15
			15,0	16,4	20
			14,9	16,3	25
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание засчитывается если подбородок находится, выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	количество раз	не менее		
			7	4	5
			8	5	10
			9	6	15
			10	7	20
			11	8	25
1.4	И.П. – 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 И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее		
			25	30	5
			26	31	10
			27	32	15
			28	33	20
			29	34	25
1.5	Прыжок в длину с места	см	не менее		

	отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь(носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет		170	160	5	
			171	161	10	
			172	162	15	
			173	163	20	
			174	164	25	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бег 1000 м по пересеченной местности По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью	мин, с	не более			
				4,00	4,20	5
				3,59	4,19	10
				3,58	4,18	15
				3,57	4,17	20
			3,56	4,16	25	
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м Одиночный старт с интервалом 30 секунд, стартер за 10 секунд до старта дает предупреждение "Внимание", за 5 секунд до старта начинает отсчет: "5-4-3-2-1", затем дает команду "марш"	мин, с	не более			
				22,00	25,00	5
				21,9	24,9	10
				21,8	24,8	15
				21,7	24,7	20
			21,6	24,6	25	
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «биатлон»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР №1.

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 15 лет (из ФССП, приложение №1)

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 40 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки

Таблица 13.

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы
			Юноши	Девушки	

1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 100м с низкого старта По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения низкого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. Разрешается одна попытка	с	не более		
			13,4	15,7	5
			13,3	15,6	10
			13,2	15,5	15
			13,1	15,4	20
			13,0	15,3	25
1.2	Бег 3000 м по пересеченной местности По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин	не более		
			11,00	-	5
			10,09	-	10
			10,08	-	15
			10,07	-	20
			10,06	-	25
1.3	Бег 2000 м по пересеченной местности По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин, с	не более		
			-	8,35	5
			-	8,34	10
			-	8,33	15
			-	8,32	20
			-	8,31	25
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук Подтягивание засчитывается если подбородок находится, выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	количество раз	не менее		
			14	6	5
			15	7	10
			16	8	15
			17	9	20
			18	10	25
1.5	И.П. упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положении «угол» Принять жесткий упор на брусьях, руки выпрямить и жестко зафиксировать. Поднять прямые ноги немного выше горизонтального уровня. Плавно опустить ноги	количество раз	не менее		
			25	15	5
			26	16	10
			27	17	15
			28	18	20
			29	19	25
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь (носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет прыжок вперед и приземляется на две ноги, Дается три попытки, засчитывается лучший	см	не менее		
			230	190	5
			231	191	10
			232	192	15
			233	193	20
			234	194	25
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м Одиночный старт с интервалом 30 секунд, стартер за 10 секунд до старта дает предупреждение "Внимание", за 5 секунд до старта начинает отсчет: "5-4-3-2-1", затем дает команду "марш"	мин, с	не более		
			31,10	-	5
			31,09	-	10
			31,08	-	15
			31,07	-	20
			31,06	-	25
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м Одиночный старт с интервалом 30 секунд, стартер за 10 секунд до старта дает предупреждение "Внимание", за 5 секунд до старта начинает отсчет: "5-4-3-2-1", затем дает команду "марш"	мин, с	не более		
			-	17,10	5
			-	17,09	10
			-	17,08	15
			-	17,07	20

	команду "марш"		-	17,06	25
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «биатлон»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР №1.

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства – 17 лет (из ФССП, приложение № 1)

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 35 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица 14.

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы
			Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 100м с низкого старта По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения низкого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. Разрешается одна попытка	с	не более		
			12,7	15,0	5
			12,6	14,9	10
			12,5	14,8	15
			12,4	14,7	20
			12,3	14,6	25
1.2	Бег 3000 м по пересеченной местности По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин, с	не более		
			9,55	-	5
			9,54	-	10
			9,53	-	15
			9,52	-	20
			9,51	-	25
1.3	Бег 2000 м по пересеченной местности По команде «На старт» обучающиеся становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин, с	не более		
			-	8,15	5
			-	8,14	10
			-	8,13	15
			-	8,12	20
			-	8,11	25
1.4	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее		

	перекладине. Сгибание и разгибание рук Подтягивание засчитывается ,если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	раз	20	7	5
			21	8	10
			22	9	15
			23	10	20
			24	11	25
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию, После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее		
			40	30	5
			41	31	10
			42	32	15
			43	33	20
			44	34	25
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь(носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет прыжок вперед и приземляется на две ноги, Дается три попытки, засчитывается лучший результат	см	не менее		
			240	200	5
			241	201	10
			242	202	15
			243	203	20
			244	204	25
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на лыжах свободным стилем 10000м Одиночный старт с интервалом 30 секунд, стартер за 10 секунд до старта дает предупреждение "Внимание", за 5 секунд до старта начинает отчет: "5-4-3-2-1", затем дает команду "марш"	мин, с	не более		
			31,10	-	5
			31,09	-	10
			31,08	-	15
			31,07	-	20
			31,06	-	25
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000м Одиночный старт с интервалом 30 секунд, стартер за 10 секунд до старта дает предупреждение "Внимание", за 5 секунд до старта начинает отчет: "5-4-3-2-1", затем дает команду "марш"	мин, с	не более		
			-	17,10	5
			-	17,9	10
			-	17,8	15
			-	17,7	20
			-	17,6	25
2.3	И.П. упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положении «угол» Принять жесткий упор на брусьях, руки выпрямить и жестко зафиксировать. Поднять прямые ноги немного выше горизонтального уровня. Плавно опустить ноги	количество раз	не менее		
			28	20	5
			29	21	10
			30	22	15
			31	23	20
			32	24	25
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»				

4. Рабочая программа по виду спорта «биатлон»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Практический материал для учебно-тренировочных занятий

1.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.

2. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности; Освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного учебно-тренировочного занятия.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

В тире и на огневом рубеже продолжается обучение однообразной, быстрой изготовке лежа и стоя:

- обеспечение безотказности работы механизмов винтовки. Обучение спуску курка и прицеливанию при быстрой изготовке;
- задержка, осечки, неисправности в оружии и их устранение. Учебно-тренировочное занятие в переносе огня с мишени на мишень (установка);
- учебно-тренировочное занятие в спуске курка при переносе огня с мишени на мишень.

Таблица 15.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Средства подготовки	Подготовительный период	Соревновательный период	Всего за год
---------------------	-------------------------	-------------------------	--------------

Бег, ходьба 1 зона, км	64	95	100	100	70	50	40	40	30	28	30	30	677
Бег, лыжероллеры 2 зона, км	30	30	45	53	55	50	27	-	-	-	-	-	265
3 зона, км	3	5	6	6	7	7	4	-	-	-	-	-	38
4 зона, км	-	3	6	6	4	4	4	-	-	-	-	-	27
Имитация, Прыжки, км	2	2	3	3	4	4	-	-	-	-	-	-	18
ВСЕГО (км):	99	135	160	168	140	115	75	40	30	28	30	30	≈ 1050
стрельба /час./ 1 зона	4	6	5	4	3	3	5	4	4	2	2	-	42
2 зона	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	-	28
3 зона	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	-	16
4 зона								2	2	4	2		10
ВСЕГО (час):	8	8	7	8	5	5	7	14	12	12	10		≈ 96
Лыжи 1 зона, м	-	-	-	-	-	-	160	130	130	110	110	50	690
2 зона, км	-	-	-	-	-	-	110	190	210	190	140	40	880
3 зона, км	-	-	-	-	-	-	-	30	40	40	50	8	168
4 зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	16	16	20	-	62
ВСЕГО (км):	-	-	-	-	-	-	270	360	396	356	320	98	1800
Общий объем (км)	99	135	160	168	140	115	345	400	426	384	350	128	≈ 2850
Спортигры	6	8	8	8	6	6	2	2	2	2	2	4	≈ 56

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий обучающихся, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

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

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

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

Способы лыжных ходов – попеременный двухшажный, одновременный безшажный, одновременно одношажный.

Способы подъёмов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуёлочка», «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 130см).

На учебно-тренировочном этапе техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма обучающегося. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

Стрелковая подготовка

Основное время в обучении стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных учебно-тренировочных занятиях.

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».

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 восьмерки, по вертикали и горизонтали, по перекрестию в вертикальном и горизонтальном направлениях, круговые движения разных диаметров. Такие упражнения позволяют приобрести стойкий навык в упражнении своими движениями в тонкой их дифференциации.

Следует помнить, что приемы изготовки и в процессе учебно-тренировочных занятий 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.

Спуск курка. 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 ее устойчивости, уверенно, но плавно продолжать нажимать на спусковой крючок. Если мушка далеко отклонится от точки прицеливания, нажим следует приостановить до восстановления устойчивости.

В процессе учебно-тренировочного занятия обучающийся должен освоить плавноступенчатый спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания - плавно-ускоренный спуск.

Учебно-тренировочное занятие по обработке 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.)
3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники.

4. Факторы, влияющие на эффективность выстрела.

На эффективность стрельбы в биатлоне влияют различные факторы: психобиологические качества спортсмена, его тренированность в данном виде, объективные законы баллистики, техническое состояние оружия.

Точность и своевременность спуска курка обусловлены зрительным восприятием положения оружия в районе точки прицеливания и степенью проприоцептивной чувствительности мышц пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Лучшие результаты мышечно-суставной чувствительности у биатлонистов проявляются при величинах натяжения спускового крючка в 200 и 500гр. Скорость движения пальца на завершающем этапе спуска курка у опытных биатлонистов в 10 раз меньше, чем у новичка.

Обеспечение устойчивости тела и его отдельных частей во взаимодействии со спуска - одна из основных проблем в биатлоне.

5. Основы методики тренировки биатлониста.

Основные средства и методы физической подготовки биатлониста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок. Периодизация годового учебно-тренировочного цикла. Динамика учебно-тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности учебно-тренировочного занятия в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки биатлониста, пока обучающийся стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

-совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающегося и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста;

- обеспечение максимальной работоспособности двигательной и вегетативной функции, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе гонки.

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

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

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В учебно-тренировочное занятие включаются участки трассы с различным профилем, состояние лыжни и микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувство ритма, чувство развиваемых усилий, чувство снега, острота зрения), а так же способности управлять движениями за счет реализации основной информации поступающих от рецепторов мышц, связок, сухожилий, зрительного анализатора и вестибулярного аппарата.

Этап совершенствования спортивного мастерства в биатлоне совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Обучающийся должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе:

- овладение техникой стрельбы 10-секундной серии. Внесение поправок в прицеп Умение побеждать ветер;
- учебно-тренировочное занятие в стрельбе по установкам и определение результатов;
- обучение технике скоростной стрельбы по установкам при функциональных сдвигах;
- учебно-тренировочное занятие в стрельбе по установкам (20,15,10 секундные серии).

Таблица 16.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	74	115	120	100	70	50	50	40	30	28	30	30	
Бег, ходьба 1 зона, км	74	115	120	100	70	50	50	40	30	28	30	30	737
Бег, лыжероллеры 2 зона, км	30	50	80	90	67	60	37	-	-	-	-	-	414
3 зона, км	3	7	15	20	7	7	4	-	-	-	-	-	63
4 зона ,км	-	5	6	7	4	4	4	-	-	-	-	-	30
Имитация,	2	3	6	7	4	4	-	-	-	-	-	-	26

Прыжки, км													
ВСЕГО:	109	180	227	224	152	125	95	40	30	28	30	30	≈ 1270
Стрельба /час./	6	6	6	6	6	6	6	3	3	4	4	-	56
1 зона													
2 зона	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	-	42
3 зона	-	-	-	-	-	-	-	6	6	6	6	-	24
4 зона	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	-	16
ВСЕГО:	10	10	10	10	10	10	10	17	17	16	18	-	≈ 138
Лыжи	-	-	-	-	-	-	193	163	163	143	143	83	888
1 зона, км													
2 зона, км	-	-	-	-	-	-	163	243	243	223	273	73	1218
3 зона, км	-	-	-	-	-	-	-	83	83	83	93	12	354
4 зона, км	-	-	-	-	-	-	-	38	32	32	38	-	140
ВСЕГО:	-	-	-	-	-	-	356	527	521	481	547	168	2600
Общий объем (км)	109	180	227	224	152	125	451	567	551	509	577	198	≈ 3870
Спортигры	4	6	6	6	6	4	2	-	-	-	-	2	≈ 36

Таблица 17

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки этапе высшего спортивного мастерства

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
Бег, ходьба	74	115	120	100	70	50	50	40	30	28	30	30	737
1 зона, км													
Бег, лыжероллеры	40	60	90	100	77	70	47	-	-	-	-	-	484
2 зона, км													
3 зона, км	3	7	15	20	7	7	4	-	-	-	-	-	63
4 зона, км	-	5	6	7	4	4	4	-	-	-	-	-	30
Имитация, Прыжки, км	2	3	6	7	4	4	-	-	-	-	-	-	26
ВСЕГО:	119	190	237	234	162	135	105	40	30	28	30	30	≈ 1340
Стрельба /час./													
1 зона	8	8	6	6	6	6	8	5	5	4	4	-	66
2 зона	6	8	6	8	6	4	6	6	4	2	4	-	60
3 зона	-	-	-	-	-	-	-	8	8	8	8	-	32
4 зона	-	-	-	-	-	-	-	6	6	6	6	-	24
ВСЕГО:	14	16	12	14	12	10	14	25	23	20	22	-	≈ 182
Лыжи	-	-	-	-	-	-	198	163	163	143	143	83	893
1 зона, км													
2 зона, км	-	-	-	-	-	-	163	243	243	223	273	73	1218
3 зона, км	-	-	-	-	-	-	-	92	91	91	101	12	387
4 зона, км	-	-	-	-	-	-	-	46	40	40	46	-	172
ВСЕГО:	-	-	-	-	-	-	361	544	537	497	563	168	2670
Общий объем (км)	199	190	237	234	162	135	466	584	567	525	593	198	≈ 4010
Спортигры	4	4	4	6	2	2	2	-	-	-	-	2	≈ 26

Техническая подготовка.

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сводятся к следующим:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;

- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап учебно-тренировочного занятия с выраженными положительными показателями.

Стрелковая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.

Главными элементами техники стрельбы являются изготовка, прицеливание, нажим на спусковой крючок и производство выстрела.

Изготовка. Одним из основных факторов, предопределяющих качество выстрела, является устойчивость системы «стрелок-оружие». Даже идеальное прицеливание и правильный нажим на спусковой крючок не могут полностью компенсировать недостатки в устойчивости оружия. Поэтому при обучении технике стрельбы, лежа или стоя, следует стремиться к тому, чтобы найти наиболее рациональную изготовку, которая сохранится и при максимальном мышечном напряжении. При изготовке к стрельбе следует в какой-то мере расслаблять лишь те сравнительно небольшие группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела обучающегося в позе изготовки. В спортивной практике известно, что расслабленные мышцы резче, чем напряженные, реагируют на внезапные воздействия внешних и внутренних раздражителей. Доказано, что по мере уменьшения напряжения мышц происходит увеличение смещения оружия мышцами в результате реагирования обучающегося на различные внешние раздражители – шум, ожидание отдачи и т.д. Поэтому необходимо иметь в виду, что каждая мышца должна находиться под некоторым напряжением в зависимости от той работы, которую она должна выполнять при удержании оружия.

Процесс удержания оружия должен быть доведен до автоматизма. Сознательное повторение каждого движения при подъеме и удержании оружия делают

автоматизированным каждое движение, сохраняя постоянный контроль над работой мышечных групп лишь в тех случаях, когда что-либо не в порядке или если установленная последовательность действия чем-нибудь нарушается. Требования к изготовке: устойчивость тела стрелка и оружия; свободное перемещение оружия по вертикали и горизонтали; удобство позы для стрельбы.

Ошибки при изготовке могут быть следующими:

1. Закрепощенность изготовки, скованность, скрытое напряжение некоторых групп мышц. Это вызывает неустойчивое положение, мелкое колебание оружия, рассеивание пробойн.

2. Слишком широко или слишком узко поставленные ступни ног. Следствием этой ошибки является неудобство позы или недостаточная устойчивость системы «стрелок-оружие».

3. Недостаточный или чрезмерный поворот туловища и ног в сторону мишени. При таком положении трудно быстро и правильно выполнить не только тонкую, но и грубую наводку винтовки на мишень.

4. Чрезмерная напряженность обеих рук, отчего быстро возникает утомление в статической позе.

5. Слишком низкое положение локтя левой руки (у гребня тазовой кости), вследствие чего винтовка сильно наклонена вниз. Даже компенсаторного наклона туловища назад часто бывает недостаточно для выполнения прицеливания. Необходимо поднять локоть выше.

6. Неправильное положение локтя правой руки, в силу чего затыльник ложа не стоит в плечевой впадине, а упирается в плечевую кость. В связи с этим положение оружия часто бывает нестабильным.

7. Неправильное положение локтя левой руки: он должен находиться под винтовкой, это создает достаточную устойчивость системы «стрелок-оружие».

Правильность изготовки проверяется так: после принятия позы изготовки и наведения винтовки в сторону мишени следует ненадолго закрыть и открыть глаза. Изготовку можно считать верной, если линия прицеливания проходит недалеко от мишени. В практике принято считать, что линия прицеливания должна проходить на расстоянии 1,5-2 диаметров мишени.

Специальные стрелковые упражнения для разучивания и совершенствования изготовки стоя:

- 1) стрельба со стойки для винтовки;
- 2) передвижение вперед и назад в позе изготовки (принять позу изготовки, поставив ступни ног на одной линии). Медленно пройти вперед 5 - 7 шагов (ступня к ступне), стараясь не выпускать из прицела мишень и не нарушая изготовки;
- 3) сохранение позы изготовки, стоя на деревянных брусках, рельсах или подвижной опоре (типа качающейся платформы);
- 4) стрельба без патронов;
- 5) удержание позы изготовки и выполнение правильного прицеливания в течение 3-5 мин;
- 6) чередование выстрелов патронами с выстрелами вхолостую;
- 7) для совершенствования устойчивости оружия в изготовке стоя применение

различных по весу винтовок;

8) стрельба после задержки дыхания, на неполном и полном выдохе;

9) стрельба с преодолением сопротивления в вертикальной и горизонтальной плоскости (на ствол винтовки надевается резинка, другой конец которой прикреплен к полу или к стене).

Специальные стрелковые упражнения для разучивания и совершенствования изготовки лежа:

1) принять позу изготовки, прицелиться. Закрывая глаза, изменить положение головы, отвести взгляд в сторону, расслабить левую руку. Принять первоначальное положение, открыть глаза, посмотреть в прицел. Положение винтовки относительно мишени не должно изменяться;

2) в положении изготовки перемещать ноги и туловище, принимая левый локоть за ось вращения. Определить удобное положение для ног и туловища. Уловить момент, при котором резко изменяется положение ствола винтовки относительно цели;

3) заряжая винтовку, закрыть оба глаза и приложить щеку к прикладу, а затем, через 3-5 с, открыть правый глаз и посмотреть на ровную мушку. Положение будет правильным, если ровная мушка окажется правее или левее цели; следует, не отрывая левого локтя, переместить туловище и ноги вправо или влево. Если ровная мушка окажется ниже цели, то, не сдвигая локтя левой руки, следует переместить корпус назад, и наоборот;

4) принять позу изготовки и прицелиться. Сохранить эту позу в течение 2-3 мин;

5) стрельба со станка;

6) стрельба с упора;

7) стрельба с уменьшенного упора;

8) стрельба без патронов;

9) стрельба по черному кругу (иметь как можно меньше пробоин за пределами круга);

10) Стрельба по белому листу.

Прицеливание. Во многих случаях биатлонисты недостаточно правильно и прочно осваивают навык прицеливания. Правильное прицеливание заключается в том, чтобы расположить на одной линии (линии прицеливания) прицел, вершину мушки и точку прицеливания и тем самым придать оружию требуемое направление по отношению к цели.

При прицеливании всегда следует устанавливать только ровную мушку.

Начинающий в момент прицеливания чаще всего допускает такие ошибки. Вершина мушки расположена выше краев прорези прицела - попадания будут выше. Даже небольшое отклонение мушки в прорези прицела дает значительное перемещение средней точки попадания (СТП), т.е. некоторой центральной точки, вокруг которой на площади рассеивания располагаются пробоины. А если вершина мушки расположена ниже краев прорези прицела, СТП переместится вниз. Если вершина мушки, находясь на уровне краев прорези прицела, расположена ближе к ее правому или левому краю, СТП переместится вправо или влево.

Все эти ошибки можно обнаружить с помощью прицельного станка и указки. При работе с прицельным станком необходимо следить за тем, чтобы обучающийся при прицеливании располагал голову на одном и том же расстоянии от прицела.

Как уже говорилось, глаз не может одновременно ясно видеть далекие и близкие предметы. Поэтому, когда обучающийся сосредоточивает внимание на мишени, он хуже видит прицельные приспособления и не может точно фиксировать правильное положение мушки в прорези прицела или в отверстии диоптра.

Основное внимание обучающийся должен обращать на правильное положение мушки в прорези, а не на ее положение относительно точки прицеливания.

Если обучающийся не следит за величиной просвета между вершиной мушки и нижним обрезом черного «яблока» мишени и «берет» его по-разному при каждом выстреле или вместо внесения поправок в прицеле меняет его величину при стрельбе, следует напомнить ему, что величина просвета при каждом выстреле должна быть одинаковой.

Диоптрический прицел по сравнению с открытым значительно облегчает процесс прицеливания. При стрельбе с диоптрическим прицелом можно использовать два вида мушек – прямоугольную и кольцевую.

В стрельбе из положения стоя прямоугольная мушка должна быть размером 2-2,5 мм (в зависимости от остроты зрения). Некоторые биатлонисты пользуются и кольцевыми мушками (диаметр около 4 мм). Следует учесть, что кольцевая мушка больше подходит биатлонистам с отличной устойчивостью оружия и хорошей координацией движения.

Специальные стрелковые упражнения для разучивания прицеливания:

- 1) стрельба со станка;
- 2) стрельба без патронов;
- 3) стрельба по черному кругу;
- 4) стрельба на кучность;
- 5) стрельба после задержки дыхания, на неполном и полном выдохе;
- 6) подводка мушки по габариту различных фигур (круг, треугольник, квадрат)

с целью упорядочения хаотических движений ствола.

Спуск курка. Наиболее сложным элементом техники стрельбы является спуск. От его правильности зависит успех всей проделанной работы. Для попадания в центр мишени необходимо, чтобы выстрел произошел в момент совмещения мушки с точкой прицеливания. Биатлонисты используют два варианта спуска.

1. «Сухой» спуск – без «предупреждения». Он характерен тем, что спусковой крючок при нажатии заметно не перемещается, но как только прилагаемое усилие превысит его натяжение, происходит выстрел.

2. Спуск с «предупреждением». Характеризуется предварительным свободным ходом спускового крючка и последующей остановкой на так называемом «предупреждении», после дополнительного усилия для преодоления сопротивления «предупреждения» следует выстрел.

Следует стремиться к хорошей устойчивости оружия, которая позволяет не спешить с выполнением спуска. В этом случае, чтобы не нарушить наводки оружия, надо добиться следующего:

- чтобы мышцы указательного пальца действовали строго изолированно от других мышц кисти;
- чтобы усилие спуска было направлено параллельно оси канала ствола, не создавало сил, смещающих оружие в сторону;

- чтобы величина усилия была достаточной для выжима спуска, но не излишней.

Остановим внимание на одном центральном по важности моменте: приходе и уходе с огневого рубежа.

За 10-15 метров до рубежа биатлонист (по ходу движения) берет винтовку за ложу и круговым движением руки снизу-вперед-кверху переводит оружие для изготровки к стрельбе. Время подхода к рубежу до начала действий на нем у высококвалифицированных биатлонистов незначительно – 5-8 секунд.

С момента снятия винтовки с плеча и до окончания стрельбы выполняются действия, называемые действиями на огневом рубеже.

Таблица 18

Среднее время пребывания на огневом рубеже.

Квалификация спортсмена	Подход к рубежу, сек.	Изготровка к стрельбе	Скорострельность	Уход с рубежа	Общее время
Мастера спорта (1-10 места)	6,8	13,6	20,3	6,4	40,3
Мастера спорта и перворазрядники (осн.)	8,2	18,4	24,7	7,6	50,7
Спортсмены, замыкающие соревнования	9,1	20,2	29,4	8,3	57,9

Приведенные данные позволяют понять, что лидеры соревнований сокращают свое время за счет скорострельности, а не за счет времени, затрачиваемого на изготровку к стрельбе. Хотя это тоже важно.

Лыжная подготовка.

Техника передвижения на лыжах в биатлоне

При движении на лыжах с оружием биатлонисты, используя весь арсенал ходов и переходов с одного лыжного хода на другой, большую часть дистанции преодолевают попеременным двухшажным ходом – т. е. пятифазным ходом, из которых первых три – период скольжения, последние две – период отталкивания:

1 фаза – свободное скольжение. Началом фазы считается момент окончания толчка ногой и рукой, концом, постановка палки на снег (продолжительность фазы 0,14-0,19 с);

2 фаза – скольжение с выпрямлением опорной ноги. Начало – постановка палки на снег, окончание – сгибание опорной ноги в коленном суставе (продолжительность фазы 0,19-0,27 с);

3 фаза – скольжение с подседанием. Фаза начинается с уменьшением угла в коленном суставе опорной ноги, заканчивается с остановкой лыжи. В конце данной фазы начинается собственно толчок (продолжительность фазы 0,03-0,07 с);

4 фаза – выпад с подседанием. Начинается с остановки лыжи, заканчивается увеличением угла в суставе толчковой ноги (выпад осуществляется со скоростью 5-6 м. сек);

5 фаза – выпад с выпрямлением толчковой ноги. Начинается с момента увеличения угла в коленном суставе толчковой ноги, заканчивается отрывом лыжи от снега.

Остальные лыжные ходы включают в себя:

а) Попеременный четырехшажный ход. Цикл движения при этом ходе состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага. Все четыре шага в цикле выполняются так же, как и при попеременном двухшажном ходе, т.е. являются скользящими, но длина этих шагов неодинакова из-за того, что толчки палками совпадают с двумя последними шагами, длина этих шагов увеличивается.

б) Одновременные ходы:

- одновременный бесшажный ход, т.е. ход при движении на лыжах с оружием, при котором наклон туловища при выполнении толчка руками значительно меньше обычного, а выпрямление туловища при двухопорном скольжении более продолжительно;
- одновременный одношажный и двухшажный ходы, т.е. ходы при движении на лыжах с оружием, схожие с одновременным бесшажным с коротким скользящим шагом.

Переходы с одного лыжного хода на другой.

Во время гонки возникает необходимость смены лыжных ходов с одновременных на попеременные, которыми биатлонисты должны владеть в совершенстве. В основном существует несколько следующих способов:

- прямой переход;
- переход с прокатом;
- переход с незаконченным толчком; одной рукой;
- переход с движением одной руки вперед, другой назад.

Таковы особенности ходьбы на лыжах.

Полуконьковый ход отличается от всех коньковых ходов тем, что при отталкивании ногой сначала работают мышцы, участвующие, в отведении бедра при одновременном сгибании этой же ноги во всех суставах и смещении массы тела на толчковую ногу. Затем спортсмен разгибает и отводит ногу. Поэтому необходим специальный тренажер для развития групп мышц, участвующих в отталкивании ногой таким способом. Кроме того, при подборе упражнений, особенно локального воздействия, также нужно учитывать особенности отталкивания в полуконьковом ходе. Опорная нога в этом ходе выполняет динамическую работу: эксцентрическую (уступающий режим) при отталкивании ногой и concentрическую (сокращение мышц) при выпрямлении ее в фазе свободного одноопорного скольжения, что также следует учитывать при подборе специальных упражнений.

При освоении одновременного двухшажного конькового хода необходимо учитывать большую вариативность усилий в цикле хода в зависимости от рельефа и условий скольжения. Чем круче подъем, тем больше усилия отталкивания руками накладываются на усилия отталкивания ногами в первом и втором шагах. Кроме того, в первом шаге лыжник отталкивается относительно выпрямленной во время скольжения

ногой, во втором шаге опорную ногу не выпрямляет, а значительно сгибает (при отталкивании руками), затем отталкивается ею. Такой асимметричный режим работы ног характерен только для этого хода.

Для цикла одновременного одношажного конькового хода характерна импульсивность усилий, а для попеременного конькового хода, наоборот, относительная непрерывность.

Однако, как отмечалось выше, так же используются и элементы классических ходов: например одновременный бесшажный ход (для разгона и для переходного движения при смене ходов, а также одновременный одношажный ход для придания большей скорости при первоначальном разгоне в лыжне например, на эстафете или масс-старте).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 19.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической и психологической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	90	сентябрь, февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формирование личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	90	октябрь, ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питания обучающихся	100	февраль, июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	90	октябрь, июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	90	февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки, основы техники вида спорта	100	ноябрь, февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	240	ноябрь, июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	80	февраль, июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для биатлона, подготовка и эксплуатация, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «биатлон»	80	сентябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила проведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	160	сентябрь, февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «биатлон»

Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	160	октябрь, июнь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	160	ноябрь, февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	240	сентябрь, июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	160	декабрь, июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – Специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	160	февраль, июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста	160	июнь, август	Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники биатлониста в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений биатлониста в имитации и на лыжероллерах.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	840		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Этап высшего спортивного мастерства	Социальные функции спорта	120	ноябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	июль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивных тренировок. Основные направления спортивной тренировки.
	Психологическая подготовка	240	декабрь, май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

				достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжно-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);

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки УОР №1, должно соответствовать таблицам 20,21. Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование обучающимся, представлен в таблицах 22, 23

Таблица 20.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем 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 (0,6х2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврики для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мази лыжные (для различных температур)	штук	10
14.	Мази лыжные (порошкообразные) (для различных температур)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мяч баскетбольный	штук	3
18.	Мяч волейбольный	штук	3
19.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
20.	Мяч футбольный	штук	3
21.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палки для лыжных гонок	пар	10
24.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
25.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	штук	10
26.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	штук	10
27.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
28.	Рулетка металлическая (50м)	штук	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	12
30.	Скамейка гимнастическая	штук	12
31.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
32.	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	4
34.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	штук	5
35.	Стол для подготовки лыж	штук	4
36.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
37.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
38.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2

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

Спортивная экипировка общего пользования хранится в месте проведения занятий и необходима для обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Таблица 21.

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «биатлон»									
1.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
2.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
3.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
4.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
5.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
6.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	4000	1	6000	1	8000	1
7.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	3	1	3	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Кепка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
11.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	2	2	2	2
12.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
14.	Рюкзак	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

15.	Сланцы	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
16.	Термобелье	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
17.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	2	2	2
19.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	3	1	2	2	2
20.	Шапка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

К инвентарю и оборудованию относится все, что спортсмен имеет при себе во время соревнования, официальной или неофициальной тренировки. К инвентарю относятся: лыжи, палки, крепления, ботинки, винтовка, патроны и магазины, одежда, а также вспомогательные принадлежности относятся к экипировке: перчатки, очки, наушники, чехлы для винтовок и зажимы для лыж.

Принципиально запрещены все материалы, которые:

1) оказывают влияние на естественное движение ног и рук спортсмена во время отталкивания или усиливают его (например, пружины или другие механизмы на лыжах, палках, креплениях или ботинках);

2) используют источники энергии, не исходящей от самого спортсмена, например, приборы искусственного нагрева, химические источники энергии, электрические батареи, механические вспомогательные средства и т.п.;

3) влияют на внешние условия проведения тренировки или соревнования в ущерб другим участникам, например, изменяют лыжню или состояние снежного покрова;

4) при обычном использовании повышают риск нанесения телесных повреждений участникам тренировки или соревнования и другим лицам, которые имеют право находиться в месте проведения занятия.

Лыжи – технические требования и характеристики.

1) Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см; ограничений по максимальной длине лыж нет. Если спортсмен настолько высок, что серийно выпущенные лыжи согласно данному правилу для него слишком коротки, ТД делегат может разрешить в порядке исключения использование самых длинных серийно выпускаемых лыж любой обычной марки.

2) Минимальная ширина лыжи, измеренная под креплением, должна составлять 40 мм, ограничений по максимальной ширине лыж нет.

3) Минимальная ширина передней части лыжи должна составлять 30 мм.

4) Расстояние между задней частью ненагруженной лыжи, находящейся на плоской поверхности, и самой поверхностью не должно превышать 3 см.

5) Минимальный общий вес пары лыж без креплений должен составлять 750 грамм. По распределению веса ограничений нет.

6) Обе лыжи должны иметь одинаковую конструкцию, т.е. не должно быть различий между левой и правой лыжей. По типам конструкций слоев лыж, разрешенных к использованию, а также по жесткости ограничений нет.

7) Беговая поверхность по всей длине лыжи может быть гладкой или иметь небольшое продольное углубление. За исключением направляющих желобков беговая поверхность лыжи по всей длине и ширине должна быть плоской. Надсечки или отштампованные вспомогательные средства для облегчения подъема, такие как лесенка или ступеньки, разрешены. Запрещается использование устройств, приводимых в действие любым источником энергии, отличным от мускульной силы спортсмена.

8) Запрещены боковые кромки, расположенные под углом с расширением вверх, когда основание лыжи уже, чем ее верхняя поверхность (т.е. форма клина не разрешена).

Лыжные палки – технические требования и характеристики

1) Максимальная длина палок не должна превышать рост спортсмена; замер производится при размещении наконечника палки на лыже перед креплением;

2) Палка должна иметь фиксированную длину: не разрешены к использованию палки с телескопическим или складывающимся стержнем;

3) На палке не должно быть установлено никаких приспособлений, вырабатывающих энергию для увеличения силы отталкивания, например, пружин или других механических приспособлений;

4) Ограничений относительно максимального или минимального веса палок нет;

5) Палки могут быть асимметричными: допустимо явное различие между правой и левой палками;

6) Использование палок не должно приводить к изменению условий Дисциплины, например, изменению лыжни или состояния снежного покрова;

7) Ручка должна быть постоянно прикреплена к стержню.

8) Петля должна крепиться к ручке или стержню, но может быть съемной. Она может быть регулируемой по длине и ширине.

9) Разрешены сменные опорные кольца (лапки) различной геометрической формы и изготовленные из различного материала, которые подбираются в зависимости от свойств снега;

10) Наконечник палки может крепиться к стержню под любым углом. Разрешается использование одного или нескольких наконечников. Ограничений относительно материала нет.

Одежда - технические требования и характеристики

1) Размещение рекламы на одежде для Соревнований должно осуществляться в соответствии с требованиями Правил по рекламе Федерации;

2) Утепляющая подкладка может находиться только на внутренней стороне гоночного костюма спортсмена. Общая толщина утепляющей подкладки, подкладки и ткани одежды для Дисциплины при измерении в несжатом состоянии не должна превышать 6 мм. Исключение составляет зона на спине, на которой переносится винтовка. Ограничений по толщине подкладки данной части гоночного костюма нет;

3) На внешней стороне спортивной одежды не допускаются никакие клеящие материалы, такие как застежки «липучки» или клейкая лента, лыжная мазь, смола, клей, а также дополнительные швы (за исключением швов, необходимых для фиксации подкладки). Разрешается использование нескользящего материала до 3 мм в толщину; общая толщина при измерении вместе с любым видом подкладки внутри гоночного костюма не должна превышать 6 мм, как указано выше в пункте Б.

4) На рукаве, в районе плеча, допускается размещение специального приспособления, предотвращающего скольжение стрелкового ремня.

Винтовки - технические требования и характеристики

1) Не разрешается использование винтовок автоматической или полуавтоматической конструкции. Заряжание или разряжание могут выполняться только с помощью силы мускулов (мышечной силы) спортсмена.

2) Винтовки со следующими видами затворов разрешены к использованию:

- обычная система затвора;
- пистолетный механизм заряжания (затвор пистолетного типа);
- затвор прямого действия;
- затвор прямого действия с шаровым захватом.

3) Расстояние между центральной линией ствола и нижним краем цевья ложи, включая магазин и предохранительную скобу, не должно превышать 120 мм.

4) Толщина щеки приклада не должна превышать 40 мм.

5) Запрещается использовать складной приклад.

6) Запрещается оборудовать систему прицеливания каким-либо оптическим устройством или устройством с эффектом увеличения цели. Использование спортсменом глазных оптических линз в указанных целях также запрещено.

7) Калибр ствола должен быть 5,6 мм.

8) Минимальное усилие на спусковом механизме должно составлять 500 грамм.

9) Спусковой механизм должен быть закрыт жесткой предохранительной скобой.

10) К винтовке может быть прикреплен стрелковый ремень; винтовка должна быть оснащена плечевыми ремнями. Ширина ремня и манжеты не должна превышать 40 мм.

11) Минимальный вес винтовки со всеми принадлежностями – за исключением магазинов и патронов – должен составлять 3,5 кг.

12) Магазины должны быть такой конструкции, чтобы в них можно было поместить не более 5 патронов. В эстафете три запасных патрона могут переноситься в магазине, предназначенном для данной Дисциплины или в специальном быстроразъемном устройстве. Транспортировка дополнительного патрона в патроннике запрещена. Магазины могут быть закреплены в цевье ложи или в полости приклада;

13) Реклама, размещенная на винтовке, должна отвечать требованиям действующих Правил по рекламе Федерации;

14) С обеих сторон цевья ложи должна быть оставлена гладкая (т.е. ровная или практически ровная) поверхность прямоугольной формы для нанесения маркировки Федерации или ОК. 15 см перед спусковым крючком или рукояткой затвора или передней частью предохранительной скобы (право выбора остается за участником соревнования) по всей ширине ложи; высота поверхности должна составлять минимум 4 см. Запрещается размещение на данной поверхности любой другой маркировки, а также запасных патронов. В качестве альтернативного варианта рукоятка затвора или предохранительная скоба могут находиться в зоне нанесения маркировки, однако контрольная наклейка Федерации или ОК не должна быть перекрыта или обрезана.

Патроны - технические требования и характеристики

1) Разрешается использование только патронов кольцевого воспламенения для длинноствольной винтовки международного стандарта .22LR (5,6 мм). Запрещается проносить на место проведения соревнования патроны, не соответствующие данным правилам.

2) Пули должны быть выполнены из однородного вещества - свинца или схожего мягкого материала, например, свинцового сплава. Вес пули не должен превышать 2,75 грамма и должен быть не менее 2,55 грамма;

3) Начальная скорость пули, измеренная на расстоянии одного метра после выхода из дула винтовки, не должна превышать 360 м/сек.

4) Ударный импульс пули, выпущенной с расстояния 50 м, не должен превышать 0,9 Н·с (=0,09 кг·м/с) с максимальным допустимым отклонением 11%, т.е. 0,099 Н·с. Таким образом, максимально допустимая сила удара составляет 1,0 Н·с (= 0,1 кг·м/с).

Чехол для винтовки должен иметь отверстие размером минимум 15 на 15 см, через которое должен хорошо просматриваться затвор винтовки.

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 21.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в УОР №1, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УОР №1 по биатлону формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации биатлона, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература

1. Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учеб.-метод. пособие по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 / Д. Е. Баянкина; Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2019. - URL: <https://e.lanbook.com/book/> (дата обращения: 17.05.2021). - Текст: электронный.
2. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. - [Электронный ресурс]. - http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm.
3. Дунаев К. С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, А. С. Солнцева; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2017. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.
4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М.: СПОРТ, 2019. - 464 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2016 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-9500185-8-9.
5. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
6. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - «Физ. культура» / авт.: Н. Г. Безмельницын, В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва ; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2014. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием вышло в 2015 году. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 06.05.2020). - ISBN 2227-8397. - Текст: электронный.
7. Гибадуллин И.Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов: монография. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2009. – 108 с.
8. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.
9. Дунаев К. С. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном / К. С. Дунаев, Ю. Н. Сивкова, С. В. Левин // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2016. - Вып. 9 (139). - С. 42-45. - ISBN 1994-4683.
10. Загурский Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учеб. пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.
11. Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Сов. спорт, 2013. - 352 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0693-6.
12. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с. - ISBN 978-5-906839-83-1.
13. Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В.Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учеб. пособие в 5-и ч. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 1999. – 133 с.

14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для для тренеров высш. квалиф. и студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015. - 680 с. - ISBN 978-966-8708-88-6.
 15. Реуцкая Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учеб. пособие / Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 104 с.
 16. Романова Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне: учеб. пособие / Я. С. Романова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 84 с. - ISBN 978-5-91930-181-3.
 17. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0458-1.
 18. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т. С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018. - 288 с. - ISBN 978-5-9500180-5-3.
- Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
1. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (НФБР) [электронный ресурс] <https://biathlonrus.com>. (дата обращения: 17.12.2021).
 2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
 3. Официальный интернет-сайт международного союза биатлонистов (IBU) <https://www.biathlonworld.com/ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
 4. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
 5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
 6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).
 7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).