

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 4»
(МБУДО «Спортивная школа № 4»)

ПРИНЯТО

протокол заседания педсовета
от 26.12.2025 № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Спортивная школа № 4»
Л.А. Ровнягин

26.12.2025



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта « биатлон»**

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Срок реализации программы: 9 лет

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Биатлон»: индивидуальная гонка, спринт, гонка преследования, масс-старт, эстафета с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 г. № 784 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	2-7	15	2

4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»

этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки				этап совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
количество часов в неделю	6	6	10	16	20
общее количество часов в год	312	312	520	832	1040

5. Учебно-тренировочные занятия проводятся: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	виды учебно-тренировочных мероприятий	предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	
2.2	Восстановительные мероприятия	-	до 10 суток		
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток полных и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

5.2. Объем соревновательной деятельности

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в

соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
контрольные	1	2	3	3	4
отборочные	-	-	2	2	2
основные	-	-	1	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	виды подготовки	этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	57-65	51-58	43-47	27-36	22-25
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	21-25	23-26	24-29	25-29
3	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	7-10	9-14
4	Техническая подготовка (%)	14-17	16-21	18-23	20-27	20-26
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	-	2-3	3-4	4-5
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-3	3-5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-4	3-5	5-8

Примерный учебно-тренировочный план

№ п/п	виды подготовки и иные мероприятия	этапы и годы подготовки				
		этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
		недельная нагрузка в часах				
		6	6	10	16	20
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	123	124	123	202	141
	самоподготовка	30	30	30	30	40
2	Специальная физическая подготовка	46	49	116	182	216
	самоподготовка	20	30	40	40	40
3	Стрелковая подготовка	16	18	38	68	166
4	Участие в спортивных соревнованиях	6	9	21	100	146
5	Техническая подготовка	56	37	94	100	125
6	Тактическая подготовка	4	4	13	22	32
7	Теоретическая подготовка	2	2	4	10	15
8	Психологическая подготовка	-	-	4	10	15
10	Инструкторская практика	-	-	6	14	20
11	Судейская практика	-	-	10	20	22
12	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	21	34	62
Общее количество часов в год		312	312	520	832	1040

7. 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 спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных	В течение года

		соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
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 взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы: - ценности спорта, «честная игра»; - понятие допинг; - последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов; - ответственность за нарушение антидопинговых правил;	в течение года	Размещение информационных материалов на стенде и сайте спортивной школы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн – курс РУСАДА антидопинговое образование; 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; родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	в течение года	Использовать памятки для родителей; Размещение информационных материалов на стенде и сайте спортивной школы – сервис по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте Русада – антидопинговое образование; Семинар - «Виды нарушений антидопинговых правил, процедура допинг контроля, система АДАМС, подача запроса на ТИ»	в течение года	курс: http://newrusada.triagonal.net

9. Планы инструкторской и судейской практики

вид практики	год спортивной подготовки	содержание практики
Инструкторская	УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
	УТ-5, УТ-6, ССМ	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
	УТ-5, УТ-6, ССМ	Занимающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.
Судейская	УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя на соревнованиях среди младших юношей;
	УТ-5, УТ-6, ССМ	Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря;
	УТ-5, УТ-6, ССМ	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

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

уровень восстановительных мероприятий	напряжённость восстановительных мероприятий	средства восстановления
основной	нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	общий массаж и гидромассаж, парная баня или сауна, душ, ванны. комплексы сочетания этих средств.
текущий	компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определённой направленности с учётом последующей нагрузки	восстановительные ванны и душ, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
оперативный	срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки, от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки.	восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Психолого-педагогические и медико-биологические средства	сроки	ответственный
упражнения на растяжение, разминка, восстановительный массаж, классический массаж, локальный массаж, психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности, сеансы аэроионотерапии; психорегуляция релаксационной направленности, сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	в течение года	тренеры - преподаватели, мед. работник

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

видам спортивной подготовки;

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«биатлон»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации - спортивное звание.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«биатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
			Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 60 м	с	не более					
			11,5	12,0	10,8	11,2	10,0	10,5
1.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более					
			2,20	2,30	-	-	-	-
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более					
			-	-	4,55	5,25	4,42	5,03
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+2	+4	+2	+4	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			152	145	163	155	172	162
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее					
			18	14	23	20	27	24
1.7.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее					
			-	-	-	-	5,4	4,9
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			15	9	22	13	29	15
1.9.	Проба Ромберга в двух положениях	с	не менее					
			15	15	-	-	-	-
1.10.	Проба Ромберга в трёх положениях	с	не менее					
			-	-	15	15	-	-
1.9.	Проба Ромберга в четырёх положениях	с	не менее					
			-	-	-	-	15	15
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль на 1 км	мин, с	не более					
			-	-	6,35	7,19	5,29	6,09

1.11	Бег на 3000 м		-	-	-	-	8,45	9,30	8,25	9,10	-	8,50	-	8,40
	мин, с		не более											
			-	-	-	-	-	-	-	-	12,35	-	12,05	-
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль на 3 км	мин, с	17,07	19,21	14,54	16,53	-	-	-	-	-	-	-	-
2.2.	Стрельба по мишени диаметром 30,5 мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лёжа с упора)	очки	70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Стрельба по мишени диаметром чёрного круга 112,4 мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лёжа с упора)	очки	70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.4.	Стрельба по мишени диаметром чёрного круга 30,5 мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лёжа с ремня)	очки	-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.5.	Стрельба по мишени диаметром чёрного круга 112,4 мм (№7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лёжа с ремня)	очки	-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.6.	Стрельба по мишени диаметром чёрного круга 30,5 мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (15 выстрелов лёжа с ремня)	очки	-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-
2.7.	Стрельба по мишени диаметром чёрного круга	очки	-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-

[illegible]

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,6	15,9
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11,30	-
1.3	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8,30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			22,0	18,0
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	25
1.8.	ИП-вис на перекладине. Подъём выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			17	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки-лёжа/стоя)	мин. с (количество промахов)	не более	
			2,15(4)	2.15(4)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (20+20 выстрелов-лёжа/стоя)	очки	не менее	
			285	285
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «биатлон»

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- 1) **Этап начальной подготовки** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
- 2) **Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.
- 3) **Этап совершенствования спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской

Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта биатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

на начальном этапе подготовки

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.

Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

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

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным 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 в 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.

4. Начальная стрелковая подготовка

Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы. Обучение подъему оружия для стрельбы Подготовка винтовок для биатлониста. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке. Уход за оружием. Обучение прицеливанию. Обучение нажиму на спусковой крючок. Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.

***на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации),
1-3-й годы обучения***

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов, техникой выполнения стрельбы и физической подготовки спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости биатлониста. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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

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

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

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

Для результативной стрельбы в биатлоне следует отработать быструю прикладку, прицеливание и технику пере заряжения оружия.

Если биатлонист совершает ошибки при медленной стрельбе, то при скоростной обязательно проявляется не только эти ошибки, но и возникнут новые. В процессе теоретического обучения и спортсменов должно быть сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий.

на учебно-тренировочном этапе, 4-6-й годы обучения (этап углубленной спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап 4-6 года обучения - это этап углубленной спортивной специализации и приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

На этапе углубленной специализации на тренировке спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении коньковыми лыжными ходами.

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

Основное время в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

Изготовка. Существуют три способа изготoвки: на балансе, силовой и силовых включений (пассивный, активный, активно-пассивный). При невысокой технике управления своими мышечными усилиями активный способ изготoвки приводит к далекому «отрывам». Для тренировки спортсменов такой способ оправдывает себя, особенно в условиях значительного эмоционального напряжения и при стрельбе во время сильного ветра.

При отработке изготoвки 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 спортсмену приобрести стойкий навык в упражнении своими движениями в тонкой их дифференциации.

Следует помнить, что приемы изготoвки и в процессе тренировок и во время соревнований должны быть одни и те же.

Прицеливание. Прицеливаться на открытом воздухе легче, чем в тире.

Лучше прицеливаться с обоими открытыми глазами, так как вестибулярный аппарат человека работает хуже, если один глаз его закрыт. Кроме того, прищуривание снижает остроту зрения наводящего глаза.

Для медленной стрельбы лучше, чтобы мушка заполняла половину прорези прицела. Для скоростной - нужна большая ширина прорези.

Следует учитывать, что дыхание смещает оружие, поэтому при прицеливании следует его задержать. Необходимо всегда помнить о концентрации внимания на своих действиях, так как это также повышает результативность прицеливания.

Для большой точности прицеливания используются светофильтры. Установлено, что точность прицеливания повышают все светофильтры, кроме красного, но наиболее приемлемы желтый и оранжевый.

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 тренировки спортсмен должен освоить плавно-ступенчатый спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания - плавно-ускоренный спуск.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Данные медико-биологических обследований и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном мероприятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий

и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

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

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

Тренерские задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования мастерства:

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

При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен 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;
- тренировка в стрельбе по установкам и определение результатов;
- обучение технике скоростной стрельбы по установкам при функциональных сдвигах;
- тренировка в стрельбе по установкам (20,15,10 секундные серии).

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного</i>	~ 120/180		

	<i>года обучения/ свыше одного года обучения:</i>			
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Всего на учебно - тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</i>	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных

				качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	-60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	- 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	-60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	-1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированное™». Принципы

	Перетренированность/ недотренированность			спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	-200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» основаны на особенностях вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «биатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (при наличии финансирования);
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (при наличии финансирования);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1	Винтовка	штук	на организацию	10
2	Защитная маска с фильтрами для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
3	Кейс для спортивного оружия	штук	на организацию	10
4	Коврик для стрельбы	штук	на организацию	10
5	Крепления лыжные (для лыж и лыжероллеров)	пар	на организацию	40
6	Лыжероллеры (классические и коньковые)	пар	на организацию	20
7	Лыжи гоночные (классические и коньковые)	пар	на организацию	20
8	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	на организацию	10
9	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	на организацию	10
10	Мишень бумажная 112,4 мм (№7) для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	на организацию	10000
11	Мишень бумажная 30,5 мм (№8) для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10000
12	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	на организацию	3
13	Накаточный инструмент	комплект	на организацию	4
14	Палки для лыжных гонок	пар	на	20

			организацию	
15	Парафин для подготовки лыж с учётом различной температуры воздуха и структуры снега	грамм	на организацию	150 г из расчёта на одну пару лыж
16	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	на тренера-преподавателя	40
17	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
18	Скребок	штук	на организацию	50
19	Смывка для снятия парафина, мазей с полотна лыж (фтористая, без фтора по 1 л)	штук	на организацию	1
20	Стереотруба для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	на организацию	5
21	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10
22	Стрелковый компьютерный тренажер с ноутбуком	комплект	на организацию	1
23	Утюг для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
24	Чехол для оружия	штук	на организацию	5
25	Щетка для обработки лыж	штук	на организацию	40
26	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	на организацию	10

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	-	-	-	-
2	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	5	-	-	-	-
3	Кейс для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	*	-	-	1	5
4	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1
10	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1	-	-

11	Спортивное оружие (по выбору): винтовка	штук	на обучающегося	-	-	0,5	5	-	-
	Пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж								
12	или огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	-	-
	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм								
13	Цехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
14	Цехол для переноски огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на организацию	20
2	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на организацию	20
3	Шлем	штук	на организацию	11

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество		срок эксплуатации (лет)	До трёх лет		Свыше трёх лет				
количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося										
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося										
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося										
4.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося										
5.	Шлем	штук	на обучающегося										

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, рег. № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, рег. № 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, рег. № 22054).

Тренеры-преподаватели обязаны систематически и своевременно поддерживать непрерывность профессионального развития, повышая уровень квалификации на курсах, семинарах, конференциях.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

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.

Дополнительная литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. - М.: Советский спорт, 2009. - 220 с.
2. 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.
3. Гибадуллин И.Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов: монография. - Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2009. - 108 с.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б.

Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с. - ISBN 978-5-906839-83-1.

9. 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

10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. 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.

11. Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2018. - 278 с. - (Б-чка тренера). - ISBN 978-5-9500180-3-9.

12. Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / авт.-сост.: Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. - 110 с. - ISBN 978-5-919-301-57-8.

13. 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.

14. Реуцкая Е. А. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: метод. рекомендации / Е. А. Реуцкая, Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ин-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - ISBN 978-5-91930-113-4. - Текст: электронный.

15. 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.

16. 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.

17. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (промежуточный, этап 1) отчет о науч. -исследоват. работе / руководитель темы Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. - Омск, 2018. - 404 с.

18. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования / под ред. Т. Ю. Торочковой. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272 с. - (Проф. образование). - ISBN 978-5-4468-2138-9.

19. 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.

20. Чубанов Е. В. Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в лыжных гонках: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В.

Чубанов, С. А. Пяткина; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации программы:

Официальный сайт Союза биатлонистов России (НФБР) <https://biathlonrus.com>.

Официальный сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>

Официальный сайт международного союза биатлонистов (IBU)
<https://www.biathlonworld.com/ru/>

Официальный сайт РУСАДА <https://www.rusada.ru/>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<https://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт (ВАДА) <https://www.wada-ama.org/>

Официальный сайт <https://dussh4.smoladmin.ru>

Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm.