Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Каменска-Уральского»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A8001DE0762880083511597EDA3CB66
Владелец: Баренбаум Михаил Юрьевич
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУДО «СШ»
_____М.Ю. Баренбаум
«02» марта 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»

Срок реализации программы:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	2-3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6
Этап совершенствования спортивного мастерства	2-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

г. Каменск-Уральский
2026

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке биатлон с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 сентября 2025 г. № 784 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее - ФССП) и на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022г. № 1315.

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной 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 тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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 МАУДО «СШ», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

2.2.Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон»

2.2.1. Юниоры и юниорки (20-21 год):

1. эстафета - смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км);
2. эстафета - смешанная (1 ж х 6,0 км + 1 м х 7,5 км).

1.3.7 Юноши старшего возраста (18-19 лет):

1. гонка 12,5 км;
2. спринт 7,5 км;
3. персьют 10 км;
4. эстафета (3 человека х 7,5 км);
5. масстарт 10 км;
6. командная гонка 7,5 км.

2.2.2. Девушки старшего возраста (18-19 лет):

1. гонка 10 км;
2. спринт 6 км;
3. персьют 7,5 км;
4. эстафета (3 человека х 6 км);
5. масстарт 7,5 км;
6. командная гонка 6 км.

2.2.3. Юноши и девушки старшего возраста (18-19 лет):

1. эстафета - смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км);
2. эстафета - смешанная (1 ж х 6,0 км + 1 м х 7,5 км).

1.3.10. Юноши среднего возраста (16-17 лет):

1. гонка 10 км;
2. спринт 6 км;
3. персьют 7,5 км;
4. эстафета (3 человека х 6 км);
5. масстарт 7,5 км;
6. командная гонка 6 км.

2.2.4. Девушки среднего возраста (16-17 лет):

1. гонка 7,5 км;
2. спринт 4,5 км;
3. персьют 6 км;
4. эстафета (3 человека х 4,5 км);
5. масстарт 6 км;
6. командная гонка 5 км.

2.2.5. Юноши и девушки среднего возраста (16-17 лет):

1. эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км);
2. эстафета - смешанная (1 ж х 4,8 км + 1 м х 6 км).

2.2.6. Юноши младшего возраста (14-15 лет):

1. гонка 4,8 или 6 км;
2. спринт 4,5 км;
3. персьют 3,6 или 4,8 км;
4. эстафета (3 человека х 4,5 км);
5. масстарт 3,6 или 4,8 км.

2.2.7. Девушки младшего возраста (14-15 лет):

1. гонка 4 км или 5 км;
2. спринт 3,6 км;
3. персьют 3 км или 4 км;
4. эстафета (3 человека х 3,6 км);
5. масстарт 3 км или 4 км.

2.2.8.. Юноши и девушки среднего возраста (14-15 лет):

1. эстафета - смешанная (2 ж х 3 км + 2 м х 3,6 км) или (2 ж х 3,6 км + 2 м х 4,5 км);

2.2.9. Юноши младшего возраста (12-13 лет):

1. гонка 4,8 км или 6 км;
2. спринт 3,6 км;
3. персьют 3,6 км или 4,8 км;
4. эстафета (3 человека х 3,6 км);
5. масстарт 3,6 км или 4,8 км.

2.2.10. Девушки младшего возраста (12-13 лет):

1. гонка 4 км или 5 км;
2. спринт 3 км;
3. персьют 3 км или 4 км;
4. эстафета (3 человека х 3 км);
5. масстарт 3 км или 4 км.

2.2.11. Девушки младшего возраста (12-13 лет):

1. эстафета - смешанная (2 ж х 3 км + 2 м х 3,6 км) или (2 ж х 3,6 км + 2 м х 4,5 км);

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

Система многолетней тренировки в биатлоне представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых учебно-тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая учебно-тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки биатлониста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость групп НП – 10 чел. Срок реализации на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 11 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, а также имеющие спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» - до трех лет; свыше трех лет - спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд». Наполняемость на учебно-тренировочном этапе – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 6 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, и имеющие разряд «Кандидат в Мастера спорта России». Наполняемость группы ЭССМ – от 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ЭССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

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

Наполняемость группы ВСМ – от 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный спортивный результат.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока при персональном разрешении врача.

Приложение 1

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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

2.4.Объем программы

Занятия планируют на каждые 52 недели (учебно-тренировочный год (спортивный сезон)), включая 6 недель самостоятельных занятий по индивидуальным планам или занятий в условиях выездных учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов).

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Приложение № 2), 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.

Приложение 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.5.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «биатлон»

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

Для каждой группы учебно-тренировочные занятия планируют на основе учебно-тренировочного плана, рабочих программ и настоящей программы.

Годовой учебно-тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на лыжах, повышается навык стрельбы.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3

Приложение 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	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	-	18	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	18	21

	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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, федеральной территории «Сириус»	-	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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.5.3. Спортивные соревнования

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МАУДО «СШ» указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МАУДО «СШ».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Приложение 4

Виды спортивных соревнований	**Этапы годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	4	5
Отборочные	-	-	2	2	2	3
Основные	-	-	1	2	2	2

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость 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 по виду спорта биатлон 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.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Приложение 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	57-65	51-58	43-47	27-36	22-25	16-21

2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	21-25	23-26	24-29	25-29	25-31
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	7-10	9-14	12-16
4.	Техническая подготовка (%)	14-17	16-21	18-23	20-27	20-26	19-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-3	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-4	3-5	5-8	6-9

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 2

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6		2	1
1.	Общая физическая подготовка	110-148	124-159	155-198	148-155	121-141	119-124
2.	Специальная физическая подготовка	36-48	59-76	103-142	175-184	248-280	264-308
3.	Стрелковая подготовка (%)	7-10	24-35	50-77	125-126	172-190	278-407
4.	Спортивные соревнования	2-3	6-8	30-46	65-92	94-174	150-300
5.	Техническая подготовка	20-26	20-26	30-58	90-95	91-95	91-95
6.	Тактическая подготовка	3-4	4-5	10-15	16-17	20-22	20-22
7.	Теоретическая подготовка	3-4	4-5	10-15	16-17	20-22	20-22
8.	Психологическая подготовка	3-4	4-5	10-15	16-17	20-22	20-22
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	14-20	24-30	24-30	24-30
10.	Инструкторская практика	7-9	10-12	10-12	14-27	21-22	25-33
11.	Судейская практика	7-9	10-12	10-12	14-27	21-22	25-33
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	8	8
13.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-22	30-40	40-50	80-100	80-100
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.7. Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело.

Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия.

Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера-преподавателя, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Основными средствами воспитательного взаимодействия при подготовке шахматистов являются: личный пример и педагогическое мастерство тренера – преподавателя; высокая организованность тренировочной и образовательной деятельности; дружный коллектив, сплоченный единством цели; атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи; бережное, вдумчивое отношение к традициям; система морального стимулирования; наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы: систематическое освещение событий в стране и мире; информирование о выдающихся достижениях российских спортсменов в шахматах и других видах спорта; беседы на нравственные темы; встречи с выдающимися спортсменами, интересными людьми; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; торжественное чествование победителей соревнований; просмотр соревнований; организация свободного времени спортсменов; взаимосвязь с общеобразовательной школой и школьными организациями.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 3

№ 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 соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

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, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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

2.8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Во время национальных и международных соревнований проводится допингконтроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями) 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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
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».

Термины:

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, 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.

Примерный план антидопинговых мероприятий для спортсменов

Таблица № 4

№	Содержание мероприятия	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Проведение бесед по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (примерные темы): «Ценности спорта», «Честная игра», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».	+	+	+	+
2	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА "Ценности спорта" для спортсменов от 7 до 12 лет	+	+	+	+
3	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА "Антидопинговый курс" для спортсменов от 13 лет	-	+	+	+

4	Организация и проведение лекций по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	+	+	+	+
5	Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также антидопинговыми правилами.	+	+	+	+
6	Ознакомление спортсменов со списком запрещенных препаратов	-	+	+	+
7	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	+	+	-	-
8	Организация лекций по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	+	+	+	+

Организация мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним осуществляется одни раз в квартал и в течение года по плану антидопинговых мероприятий утвержденному приказом директора.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

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

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа

(ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм
и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные
средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Планирование восстановительных мероприятий

Таблиц № 5

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последействий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-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.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Таблица № 6

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Психолого-педагогические и медико-биологические средства: упражнения на растяжение. разминка; массаж: восстановительный массаж. чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный душ - теплый/умеренно холодный/ теплый сеансы аэроионотерапии; психорегуляция реституционной направленности; классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; искусственная активизация мышц: психорегуляция мобилизующей направленности. сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течении года	Тренеры, медицинский работник

III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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, втором
и третьем году;

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

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

3.1.3. 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), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**.**

Приложение 6

Нормативы общей физической и специальной 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 60 м	с	не более					
			11,5	12,0	10,8	11,2	10,0	10,5
1.2.	Бег 500 м	мин, с	не более					
			2.20	2.30	-	-	-	-
1.3.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более					
			-	-	4.55	5.25	4.42	5.03
1.4.	Наклон вперед 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 лежа 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 трех положениях	с	не менее					
			-	-	15	15	-	-
1.11.	Проба Ромберга в четырех положениях	с	не менее					
			-	-	-	-	15	15
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 1 км	мин, с	не более					
			-	-	6.35	7.19	5.29	6.09

Приложение 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения		Пятый год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1.	Бег на 60 м	с	не более											
			9,4	9,9	9,0	9,7	8,5	9,5	-	-	-	-	-	-
1.2.	Бег на 100 м	с	не более											
			-	-	-	-	-	-	14,4	16,5	13,9	16,2	13,7	16,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее											
			183	167	193	172	205	177	218	183	225	188	230	193
1.4.	Пятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			9,4	8,5	10,0	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			-	-	-	-	19,0	16,0	20,0	16,5	21,0	17,0	21,5	17,5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	Кол-во раз	не менее											
			42	39	45	40	47	42	49	43	51	45	53	47
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее											
			8	-	10	-	12	-	14	-	15	-	17	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее											
			-	15	-	17	-	19	-	20	-	22	-	24
1.9.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более											
			7.05	7.35	6.50	7.20	-	-	-	-	-	-	-	-
1.10.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более											
			-	-	-	-	8.45	9.30	8.25	9.10	-	8.50	-	8.40
1.11.	Бег на 3 000 м	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	не более												
			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 лежа с упора)	очки	не менее												
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3.	Стрельба по мишени диаметром 112,4 мм (№7) с расстояния 50 м из малокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее												
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.4.	Стрельба по мишени диаметром 30,5 мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее												
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.5.	Стрельба по мишени диаметром 112,4 мм (№7) с расстояния 50 м из малокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее												
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.6.	Стрельба по мишени диаметром 30,5 мм (№8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее												
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-
2.7.	Стрельба по мишени диаметром 112,4 мм (№7) с расстояния 50 м из малокалиберной винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее												
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-

2.8.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м из малокалиберной винтовки (10+10 выстрелов лежа/стоя)	очки	не менее										
			-	-	-	-	-	-	130	130	135	135	140	140
2.9.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель спринта – лежа/стоя)	мин, с (кол-во промахов)	не более										
			-	-	-	-	-	-	-	-	1.20(3)	1.20(3)	1.20(2)	1.20(2)
3. Уровень спортивной квалификации													
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается										
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивный разряд - «первый юношеский спортивный разряд»										
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										

Приложение 8

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 3 000 м	мин, с	не более	
			11.30	-
1.3.	Бег на 2 000 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.	Исходное положение – вис на перекладине. Подъем 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 – лежа/стоя/лежа/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 - лежа/стоя)	очки	не менее	
			285	285
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			10.30	12.00
1.2.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			24,0	20,0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	-
1.4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	30
1.5.	Исходное положение – вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			20	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки – лежа/стоя/лежа/стоя)	мин, с (количество промахов)	не более	
			2.00(3)	2.00(3)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (30+30 выстрелов - лежа/стоя)	очки	не менее	
			460	460
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта биатлон

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

1 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. *Практика.* Практическая работа «Лыжная мастерская».

1.3 Биатлон в России и мире.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. О системе всероссийских и международных соревнований.

Практика. Викторина.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический поход «Золотая осень».

2.2 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.3 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.4 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах)направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

Теория: Особенности выполненияспециальных упражненийна лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

Практика: Комплекс специальных упражнений налыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения специальных упражненийна лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплексспециальныхупражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.
Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.
Практика: Комплексспециальныхупражнений на лыжах(лыжероллерах) направленных на развитие силы
3.5 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. *Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.
Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.
4. Технико-тактическая подготовка.
4.1 Техника одновременно бесшажного хода.
Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода. *Практика:* Отработка техники одновременно бесшажного хода.
4.2 Техника попеременно двушажного хода.
Теория: Особенности выполнения техники двушажного хода.
Практика: Отработка техники двушажного хода.
4.3 Техника одновременно двушажного конькового хода.
Теория: Особенности выполнения одновременно двушажного конькового хода. *Практика:* Отработка техники одновременно двушажного конькового хода. Техника преодоления спуска.
Теория: Особенности выполнения техники преодоления спуска.
Практика: Отработка техники преодоления спуска.
4.4 Техника преодоления подъема.
Теория: Особенности выполнения техники преодоления подъема.
Практика: Отработка техники преодоления подъема.
5. Стрелковая подготовка.
5.1. Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.
Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.
5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.
Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.
5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.
Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.
6. Контрольные испытания, соревнования.
6.1 Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.
Теория. Правила соревнований, особенности разминки.
Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам. Новогодняя гонка по биатлону среди обучающихся. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»
6.2 Итоговое занятие.
Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.
Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.
2 года обучения
1. Теоретическая подготовка
1.2. Вводноезанятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.
Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.
Практика. Опрос по ОТ и ТБ.
1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.
Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного

инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. *Практика.* Практическая работа «Лыжная мастерская».

1.4. Значение физической культуры и спорта, в частности биатлона, как средства укрепления здоровья.

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика. Тестирование.

1.5.Техники лыжных ходов.

Теория: Основы техник лыжных ходов.

Практика. Выполнение техник лыжных ходов.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.2.Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.3.Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностейи ловкости. Туристический поход «Золотая осень».

2.4.Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.5.Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.6.Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.2.Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

3.3. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

3.4.Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах)направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.5.Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

3.6.Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Технико-тактическая подготовка.
4.2.Техника одновременно бесшажного хода.
Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.
Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода.
4.3.Техника попеременно двушажного хода.
Теория: Особенности выполнения техники двушажного хода.
Практика: Отработка техники двушажного хода.
4.4.Техника одновременно двушажного конькового хода.
Теория: Особенности выполнения одновременно двушажного конькового хода.
Практика: Отработка техники одновременно двушажного конькового хода.
4.5.Техникапреодоления спуска.
Теория: Особенности выполнения техники преодоления спуска.
Практика: Отработка техники преодоления спуска.
4.6.Техникапреодоления подъема.
Теория: Особенности выполнения техники преодоления подъема.
Практика: Отработка техники преодоления подъема.
5. Стрелковая подготовка.
5.1. Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.
Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.
5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.
Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.
5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.
Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.
6. Контрольные испытания, соревнования.
6.2.Соревнования различного уровня.
Теория. Правила соревнований, особенности разминки.
Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.
6.3.Соревнования различного уровня.
Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся.
Теория. Правила соревнований, особенности разминки.
Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.
6.4.Соревнования различного уровня.
Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»
Теория. Правила соревнований, особенности разминки.
Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.
6.5.Итоговое занятие.
Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.
Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
Сдача контрольно-переводных нормативов.
3 год обучения
1. Теоретическая подготовка
1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.
Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.
Практика. Опрос по ОТ и ТБ.
1.1 Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.
Теория. Основы личной гигиены юного биатлониста. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся биатлоном.
Практика. Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитыватьобъективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

1.2 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
Теория: Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечно- сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.
Практика. Тестирование.
1.3 Изучение правил соревнований по биатлону.
Теория: Правила соревнований по биатлону.
Практика. Тестирование.
2. Общая физическая подготовка (ОФП)
2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.
Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.
Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.
2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.
Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.
Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический поход «Золотая осень».
2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.
Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.
Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.
2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.
Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.
Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.
2.5 Упражнения направленные на развитие силы.
Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.
3. Специальная физическая подготовка (СФП)
3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.
Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.
Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.
Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.
Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.
Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.
3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты.
Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.
Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.
3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.
Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.
Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы
3.4 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.
Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.
4. Технико-тактическая подготовка.
4.1 Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.
Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.
Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.
4.2 Техника одновременно одношажного конькового хода.
Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.
Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.
4.3 Техника одновременно двушажного конькового хода (горный).
Теория: Особенности выполнения одновременно двушажного конькового хода (горный).
Практика: Отработка техники одновременно двушажного конькового хода (горный).
4.4 Техника одновременно двушажного конькового хода (равнинный).
Теория: Особенности выполнения техники одновременно двушажного конькового хода (равнинный).
Практика: Отработка техники одновременно двушажного конькового хода (равнинный).
5. Стрелковая подготовка.
5.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.
Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.
5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.
Теория: Особенностивыполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.
5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.
Теория: Особенностивыполнениятехники стрельбыиз положения лежа. Обработка спуска.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.
5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.
Теория: Особенностивыполнениятехники стрельбы из положения стоя. Изготовка.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.
5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.
Теория: Особенностивыполнениятехники стрельбыиз положения стоя. Прицеливание.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.
5.6 Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска
Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.
Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.
6. Контрольные испытания, соревнования.
6.1 Соревнования различного уровня.
Теория. Правила соревнований, особенности разминки.
Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.
6.2 Соревнования различного уровня.
Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся.
Теория. Правила соревнований, особенности разминки.
Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.
6.3 Соревнования различного уровня.
Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»
Теория. Правила соревнований, особенности разминки.
Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.
6.4 Итоговое занятие.
Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.
Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.
4 год обучения
1. Теоретическая подготовка
1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.
Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Теория. Основы личной гигиены юного биатлониста. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся биатлоном.

Практика. Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

1.3 Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.

Теория: Свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов на структуру и свойства снежного покрова. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

Практика. Практическая работа «Лыжная мастерская».

1.4 Изучение правил соревнований по биатлону.

Теория: Правила соревнований по биатлону.

Практика. Тестирование.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Упражнения, направленныена развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

2.3. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5. Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

3.2. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

3.3. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.4. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

3.5. Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Технико-тактическая подготовка.

4.1. Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода. *Практика:* Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

4.2. Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

4.3. Техника одновременно двушажного конькового хода (горный).

Теория: Особенности выполнения одновременно двушажного конькового хода (горный).

Практика: Отработка техники одновременно двушажного конькового хода (горный).

4.4. Техника одновременно двушажного конькового хода (равнинный).

Теория: Особенности выполнения техники одновременно двушажного конькового хода (равнинный).

Практика: Отработка техники одновременно двушажного конькового хода (равнинный).

5. Стрелковая подготовка.

5.1. Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2. Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3.Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положениялежа Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

5.4.Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Теория: Особенности выполнениятехники стрельбыиз положениястоя. Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

5.5. Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнениятехники стрельбыиз положениястоя. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

5.6. Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбыиз положениястоя. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1. Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2. Соревнования различного уровня.

Новогодняя гонка по биатлону среди обучающихся.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.3. Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4. Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

5 год обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Влияние допинга на организм юного спортсмена.

Теория. Допинг и его виды. Допинговые средства и их основные группы. Разрешенные лекарственные средства. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. *Практика.* Тестирование.

1.3 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки биатлонистов.

Теория: Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основное физиологические положения тренировки биатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по биатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Практика. Практическая работа «Восстановление организма после интенсивных физических нагрузок»

1.4 Изучение правил соревнований по биатлону.

Теория: Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Практика. Определение основных показателей здоровья. Дневник спортсмена.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

3.4 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

Теория: Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Технико-тактическая подготовка.

4.1 Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастерами спорта по биатлону.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода. *Практика:* Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

4.2 Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

4.3 Техника одновременно двушажного конькового хода (горный).

Теория: Особенности выполнения одновременно двушажного конькового хода (горный).

Практика: Отработка техники одновременно двушажного конькового хода (горный).

4.4 Техника одновременно двушажного конькового хода (равнинный).

Теория: Особенности выполнения техники одновременно двушажного конькового хода (равнинный).

Практика: Отработка техники одновременно двушажного конькового хода (равнинный).

5. Стрелковая подготовка.

5.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнениятехники стрельбы из положениялежа. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнениятехники стрельбы из положениялежа. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Теория: Особенности выполнениятехники стрельбы из положениястоя. Изготовка.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положениястоя. Прицеливание.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

5.6 Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

Теория: Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1 Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 Соревнования различного уровня.

Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.3 Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 Итоговое занятие.

Теория: техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**К 120/180**		
	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-трениро-вочный этап (этап спортивной специализаци)	**Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**и 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:**	**и 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. Перетренированность/ недотренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы 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 примене-

Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**и 600**		
	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.
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	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	~ 120	май	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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.

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

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».

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:

- составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурный мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальны планам спортивной подготовки может осуществляется 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.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера может привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими

спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «биатлон».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

6.1. 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 стрельбища;
-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)[2];

Приложение 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная 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	10 000
11.	Мишень бумажная 30,5 мм (№ 8) для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	на организацию	10 000
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	3
13.	Накаточный инструмент	комплект	на организацию	4
14.	Палки для лыжных гонок	пар	на организацию	20
15.	Парафин для подготовки лыж с учетом различной температуры воздуха и структуры снега	грамм	на организацию	150 г из расчета на одну пару лыж
16.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	на тренера-преподавателя	3
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.	Стереотрубы 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

Приложение 10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	На обучающегося	0,3	5	-	-	-	-	-	-
2	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	На обучающегося	0,3	1,5	-	-	-	-	-	-
3	Кейс для перевозки оружия	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
4	Крепления лыжные	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Лыжероллеры	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

7	Лыжи гоночные	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8	Палки для лыжных гонок	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	На обучающегося	-	-	4000	1	6000	1	8000	1
10	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	На обучающегося	6000	1	8000	1	-	-	-	-
11	Спортивное оружие (по выбору): винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	На обучающегося	-	-	0,5	5	-	-	-	-
	или огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	На обучающегося	-	-	1	5	-	-	-	-
12	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
13	Чехол для лыж	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	2
14	Чехол для переноски огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	На обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Приложение 11

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	20
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	20
3.	Шлем	штук	11

Приложение 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая 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		Этап высшего спортивного мастерства	
						До трех лет		Свыше трех 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	1	2	1	2	1	2	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2	1
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	2	2	2
5.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1	2

6.2.Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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), профессиональным стандартом «Тренер», 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №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, 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 организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. Примерный перечень информационного обеспечения.

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://e4anbook.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.shootin g- 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 22278397. - 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 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 эстремал. 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 эстремал. 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- 97180458-1.

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 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).