

РАССМОТРЕНО
Тренерским советом ФГБУ ПОО «СГУОР»
Протокол от «29» декабря 2022 г № 12
«29» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ ПОО «СГУОР»
Глебов Ю.А.
«29» декабря 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БИАТЛОН

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Смоленское государственное училище
(техникум) олимпийского резерва»**

Разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. N 1046, регистрационный №71654 от 19 декабря 2022 года.

Срок реализации программы на этапах:
совершенствование спортивного мастерства – 3 года.

Разработчик: тренер-преподаватель ФГБУ ПОО «СГУОР» Конечных Д.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общее положение	4
1.1. Краткая характеристика вида спорта «биатлон».....	4
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «биатлон».....	5
1.3. Цель Программы	8
1.4. Условия зачисления на этапы спортивной подготовки и отчисление из них	9
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки	10
2.2. Объем Программы	11
2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
2.3.1. Учебно-тренировочное занятие	16
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	17
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	19
2.3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	20
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	21
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	24
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте..	27
и борьбу с ним	27
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	31
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение	33
восстановительных средств.....	33
3. Система контроля	36
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию	

в_спортивных соревнованиях	36
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (аттестация по спорту)	39
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «биатлон»	40
Информационно-методические условия реализации Программы	42

1. Общее положение

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

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

1.1.Краткая характеристика вида спорта «биатлон»

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

Биатлон – один из зимних олимпийских видов спорта, сочетающий в себе

передвижение на гоночных лыжах и стрельбу из малокалиберной или пневматической винтовки.

Задача биатлонистов заключается в преодолении определенного количества кругов дистанции и огневых рубежей.

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

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

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

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4 км или 5 км	040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4,8 км или 6 км	040	002	3	8	1	1	Ю
гонка 7,5 км	040	003	3	8	1	1	Д
гонка 10 км	040	004	3	8	1	1	Н
гонка 12,5 км	040	005	3	8	1	1	Н
гонка 15 км	040	006	3	6	1	1	Э
гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Ж
гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
командная гонка 4,5 км	040	010	3	8	1	1	Д
командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	А
масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д
масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д
масстарт - большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д
патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М

1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «биатлон»

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах. Длина лыж зависит от роста спортсмена – они не должны быть короче, чем рост

спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена. Минимальная ширина лыж – 40 мм, масса – не менее 750 граммов. Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок (длина палок не должна превышать рост спортсмена; не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок).

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

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

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

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

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

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

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

Смешанные эстафеты. Отличается от обычной эстафеты тем, что команда состоит из 2 мужчин и 2 женщин. Эстафетная команда состоит из 4 человек, и дистанция для мужчин и женщин разная (женщины - 2х6 км, мужчины - 2х7,5 км); команда состоит из 1 мужчины и 1 женщины. Эстафетная команда состоит из 2 человек и дистанция для мужчин и женщин разная (женщины - 1х6 км, мужчины

- 1x7,5 км).

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

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

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

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

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

На каждом рубеже надо поразить пять мишеней 5 выстрелами (в эстафете биатлонист может произвести до 8 выстрелов, используя, при необходимости, три дополнительных патрона). Участник индивидуальной гонки за каждый промах получает минуту штрафного времени, в остальных видах программы спортсмен по окончании стрельбы бежит один (два и т.д. - в зависимости от количества промахов) штрафной круг длиной 150 м.

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

Время каждого участника (команды) «запускается» в момент старта биатлониста (первого из представителей команды в эстафете) и останавливается в момент пересечения им (последним из участвующих в эстафете от данной команды) финишной черты. В индивидуальной гонке к результату спортсмена добавляется штрафное время за промахи. Место проведения соревнований по биатлону представляет собой стадион и сеть лыжных трасс вокруг него. На стадионе расположено стрельбище с (минимум) 27 мишенными установками, зоны старта и финиша (включая место для общего старта), штрафной круг, а также зоны для зрителей, технические и подсобные сооружения и пр.

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

1.3. Цель Программы

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

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

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии;
- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Зачисление поступающего для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Правилами приёма СГУОР, соответствующих критериев конкурсного отбора, на основании результатов индивидуального отбора, свободных мест в учебно-тренировочной группе тренера-преподавателя при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься биатлоном. Комплектование учебно-тренировочных групп и тарификация тренеров-преподавателей утверждается приказом директора СГУОР на спортивный сезон.

Отказ о приеме в СГУОР поступающего возможен:

- отсутствие свободных мест на этапах спортивной подготовки (в группе тренера- преподавателя);
- наличие противопоказаний для занятий спортом в соответствии с медицинским заключением;
- несоответствие документов, установленных требованиям (неполный перечень, неправильное заполнение, несвоевременное предоставление);
- отрицательные результаты вступительных испытаний или неявка поступающего на вступительные испытания в СГУОР.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

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

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

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической

подготовки, имеющие разряд КМС.

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

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

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

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

2.2. Объем Программы

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

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

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

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

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

Переход на более высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки учебно-тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Ежегодные программы учебно-тренировочного процесса нужно выбирать

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

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

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

Подтверждать правильный выбор очередной Программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла учебно-тренировочного мероприятия. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому обучающемуся сильную учебно-тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле учебно-тренировочного мероприятия. Тренер-преподаватель не должен спешить, не должен форсировать

подготовку обучающегося, выбирая трудные учебно-тренировочные программы 2-3 года подряд. Какая-то из этих программ должна быть относительно нетрудной, почти повторяя предыдущую, после которой следует планировать снова более напряженную учебно-тренировочную программу.

Тренер-преподаватель, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, учитывая индивидуальные темпы освоения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, уровень подготовленности обучающегося по ОФП и СФП, предлагает конкретные и реальные для выполнения программы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной подготовки очередного этапа, периода, годового цикла. Напряженность учебно-тренировочного процесса каждой учебно-тренировочной программы на всех этапах, используемые средства подготовки по объему и интенсивности, формы учебно-тренировочных мероприятий, методы тренировки должны способствовать укреплению биологически обусловленных способностей спортсмена в многолетней тренировке. При недостаточных воздействиях эти способности (физические, технические, волевые) могут не проявиться в полной мере. Соотношение работы (нагрузка) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждого обучающегося и должно быть таким, чтобы исключались перенапряжения и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера-преподавателя, врача предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления обучающегося, а при выборе учебно-тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл опираться на физические и волевые возможности обучающегося к предстоящим физическим и психологическим воздействиям учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

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

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20-24	24-32
Общее количество часов в год	1040-1248	1248-1664

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочное занятие

Формы организации учебно-тренировочного занятия можно разделить на три основные категории.

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

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

Таблица № 4

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом; Запрограммированное занятие под руководством тренера- преподавателя;	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства; Сосредоточение внимания тренера- преподавателя и обучающегося на корректных деталях выполнения нагрузки / техники движения
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое обучающимися самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения; Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки

Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм
----------------------	--	---

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

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Круглогодичность учебно-тренировочного процесса в биатлоне – одно из определяющих условий её эффективности. Без этого нет успеха в спорте.

Круглогодичность означает, что при разных вариантах планирования подготовки обучающийся ведет регулярную учебно-тренировочную работу в году для достижения стойкого результата.

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

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

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

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

По итогам проведения просмотрного учебно-тренировочного мероприятия, комплексного обследования тренерско-преподавательский совет определяет контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют критериям СГУОР. В период просмотрного учебно-

тренировочного мероприятия учитываются следующие компоненты:

- уровень специальной физической подготовленности;
- уровень спортивно - технической подготовленности;
- уровень тактической подготовленности;
- уровень психической подготовленности;
- состояние здоровья.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	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	-	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

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

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

Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют:

- 1) контрольные соревнования;
- 2) отборочные;
- 3) основные (главные) соревнования.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	12	9
Отборочные	7	6
Основные	5	12

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные

соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

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

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

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «биатлон»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «биатлон»;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и учебно-тренировочных мероприятий СГУОР);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

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

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «биатлон» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается СГУОР ежегодно на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СГУОР, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются СГУОР самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки обучающихся по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В

рабочем плане указываются порядковый номер учебно-тренировочного занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

Таблица №7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		2	1
		1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка	220-210	240-292
3	Стрелковая подготовка	138-164	182-226
4	Участие в спортивных соревнованиях	94-142	148-218
5	Техническая подготовка	90-124	76-104
6	Тактическая подготовка	22-44	42-74
7	Теоретическая подготовка	16-18	10-12
8	Психологическая подготовка	4-4	4-4
9	Контрольные мероприятия (тестирование, контроль, аттестация)	4-4	4-4
10	Инструкторская практика	14-24	16-26
11	Судейская практика	16-24	18-28
12	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4-4	8-8
13	Восстановительные мероприятия	40-66	60-104
14	Самоподготовка	192-232	232-310
Общее количество часов в год:		1040-1248	1248-1664

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-25	20-24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27-29	23-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	9-14	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	22-29	21-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-8	6-10

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

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

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

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

эффективности использования обучающимся своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

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

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

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

Инструкторская и судейская практика – одной из задач СГУОР является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СГУОР, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется СГУОР на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и

следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица № 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
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;	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

		- формирование склонности к педагогической работе.	
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, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
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, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
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, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-	В течение года, в

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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.	соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
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, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для

спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

– ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

– ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица № 10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
и высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена,

проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки;

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;

- уметь провести отдельные части занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы из положений лежа и стоя в покое и после физической нагрузки;
- уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);
- уметь провести занятие по материальной части оружия. Обучение приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки винтовки. Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.
- уметь составлять положение о соревнованиях по биатлону;

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

В качестве основных задач предполагается:

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

Таблица № 11

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика. Освоение обязанностей судьи, секретаря	Спортивные соревнования различного типа	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
2.	Инструкторская Практика. Освоение методики проведения учебно--тренировочных занятий по биатлону с начинающими спортсменами	Учебно-тренировочные занятия 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

		<p>передвижения на лыжах, освоения стойки при стрельбе из положения стоя и лежа.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p>	
--	--	--	--

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

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

СГУОР ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) и предусматривает:

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

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

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обучающегося;
- рекомендации по режиму и методике занятий биатлоном;
- показания и противопоказания;
- лечебные и профилактические назначения;

- направления на повторное обследование к врачам по специальностям;
- допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям.

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

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- ✓ педагогические (естественно-гигиенические),
- ✓ медико-биологические,
- ✓ психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц,

проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

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

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

Таблица № 12

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные мероприятия	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

3. Система контроля

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на данном этапе: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных

достижений с учетом его индивидуальных особенностей. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:

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

Поэтому особое внимание на данном этапе следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные занятия, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочных занятий с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающихся. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Участие в соревнованиях.

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС, МСМК. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть учебно-тренировочные сборы. Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- количество обучающихся, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- численность обучающихся, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

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

К числу главных требований следует отнести:

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

У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки. Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в СГУОР. Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства - 15 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний. Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. Оценка контрольных испытаний проводится по балльной

системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 40 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива). При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица № 13

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 низкого старта	с	не более	
			13,4	15,7
1.2.	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин	не более	
			11	-
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.35
1.4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	6
1.5.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			25	15
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
			31.10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			-	17.10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц,

проходящих спортивную подготовку в СГУОР. Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства - 17 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний. Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления - не менее 35 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива). При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений. Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица № 14

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	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м с низкого старта	с	не более	
			12,7	15,0
1.2.	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			9.55	-
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	7
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000 м	мин, с	не более	
			31.10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			-	17.10
2.3.	Исходное положение - упор на параллельных брусках. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			28	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022г. № 1046).
2. Тамбовский А.Н. Некоторые проблемные аспекты техники стрельбы в биатлоне / А.Н. Тамбовский, Д.А. Губанов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2013. – С. 129-136.
3. Шикунов М.И., Панкин С.Б., Комозоров Ю.М. Программа «Биатлон». – М.: Советский спорт, 2005.
4. Гибадуллин И.Г., Зверева С.Н. Стрелковая подготовка юных биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005.
5. Тамбовский А.Н., Зубарев Н.С., Аболишин Д.Г. Некоторые аспекты техники стрельбы в биатлоне // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216) - С. 469-473
6. Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005.
7. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004.
8. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.