

Принято решением
педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Малахит»
Протокол № 1 от 02 февраля 2026 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ДО СШ «Малахит»
В.А. Бражников
Приказ № 3-МО от 02 февраля 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Биатлон».

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденного приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 г. № 784.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Автор составитель
Тренер-преподаватель:
Бахшиев Д.В., Парфенов Ю.В., Попов В.С.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по биатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 784.

1.1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

Этапы спортивной подготовки	Год освоения программы	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования к разрядным нормативам
Этап начальной подготовки	1 год	9	10 - 30	б/р
	2 год	10	10 - 24	3 юн. - 2 юн.
	3 год	11	10 - 24	3 юн. - 2 юн.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	12	6 - 20	2 юн. - 1 юн.
	2 год	13 - 14	6 - 20	1 юн. - 3 сп. разряд
	3 год	14 - 15	6 - 16	2 - 3 сп. разряд
	4 год	15 - 16	6 - 16	2 - 3 сп. разряд
	5 год	17 - 18	6 - 16	1 - 2 сп. разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2 - 12	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1 - 8	МС

(зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022, регистрационный № 971654).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации и)	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

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-67	50-63	43-48	30-37	22-25	20-24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	19-25	21-27	23-29	24-30	27-29	23-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях %)	-	-	2-4	8-12	9-14	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	13-18	17-22	18-24	20-28	22-29	21-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2-4	3-6	4-7	5-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-5	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-4	3-8	5-8	6-10

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

- учебно-тренировочные занятия

В зависимости от конкретных задач подготовки применяются различные формы организации учебно-тренировочных занятий: индивидуальные, групповые и смешанные.

Индивидуальная форма учебно-тренировочных занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов учебно-тренировочной группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма учебно-тренировочных занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Смешанная форма занятий предполагает совмещение индивидуальных и групповых форм в рамках учебно-тренировочного занятия.

В случае необходимости учебно-тренировочные занятия различных форм могут проходить не только в очном, но и в дистанционном формате с применением дистанционных образовательных технологий, которые основываются на использовании текстовых, аудиовизуальных и (или) мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного освоения спортсменами; сетевых технологий, использующих телекоммуникационные сети.

- учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) могут проводиться как в Российской Федерации, так и за её пределами. Состав и количество участников учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) определяется учреждением самостоятельно. Участники учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) обеспечиваются всеми необходимыми для проведения учебно-тренировочного мероприятия (учебно-тренировочного сбора) условиями в полном объёме, включая проезд к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) и обратно, проживание, питание, пользование спортивными сооружениями и прочее.

Обеспечение питанием спортсменов, участников учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) производится во все дни учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов), а также в пути следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов) и обратно.

При невозможности обеспечения спортсменов полностью или частично необходимым питанием предусматривается выплата спортсменам компенсации для самостоятельной организации питания под контролем тренера-преподавателя.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий в зависимости от этапа спортивной подготовки:

№ 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)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		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	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

- спортивные соревнования

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам спортивной подготовки. Наряду с этим, другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, так как участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся могут принимать участие в спортивных соревнованиях как на территории Российской Федерации, так и за её пределами. При участии в выездных спортивных соревнованиях за пределами своего региона, в целях акклиматизации спортсменов, допускается приезд команды участников соревнований заранее (до 5 суток) до даты официального начала соревнований, согласно положению (регламенту) об их проведении. Состав и количество участников спортивных соревнований определяется учреждением самостоятельно в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более),

Участники выездных спортивных соревнований за пределами своего региона обеспечиваются всеми необходимыми для участия в спортивных соревнованиях условиями в полном объёме, включая проезд к месту проведения спортивных соревнований и обратно, проживание, питание, спортивные сооружения и прочее.

Обеспечение питанием спортсменов, участников выездных спортивных соревнований за пределами своего региона производится во все дни, включая дни апробирования спортивных трасс и спортивного оборудования, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также в пути следования к месту проведения спортивных соревнований и обратно. Рацион питания спортсменов устанавливается с учётом расчётных энергозатрат, специфики вида спорта, иных особенностей и не зависит от результатов выступлений спортсменов на спортивных соревнованиях. При невозможности обеспечения спортсменов полностью или частично необходимым питанием предусматривается выплата спортсменам компенсации для самостоятельной организации питания под контролем тренера-преподавателя.

Участие спортсменов в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. При этом требования к объёму соревновательных нагрузок зависят от этапа и года спортивной подготовки.

Объём соревновательной деятельности в зависимости от этапа и года спортивной подготовки:

Виды спортивных соревнований	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 двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	6	9	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год (с 01 июня по 31 августа).

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки в периоды отсутствия тренеров преподавателей (отпуск, временная нетрудоспособность, командировка, выходные праздничные дни и т.д.) обучающиеся могут находиться на самостоятельной подготовке. Способы контроля самостоятельной подготовки обучающихся определяются тренером-преподавателем в индивидуальном порядке с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Кроме того, в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки в периоды отсутствия тренеров-преподавателей допускается временное замещение другим тренером-преподавателем (инструктором методистом) для выполнения им такой работы наряду со своей основной работой. При этом замещающий тренер-преподаватель (инструктор методист) при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в период замещения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят:

- теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (не менее 45 минут от учебно-тренировочного занятия);
- мероприятия, посвященные различным подготовительным, методическим, диагностическим, воспитательным, организационным вопросам в соответствии с программным материалом учебно-тренировочного занятия; инструктажи по охране труда и

технике безопасности с целью профилактики и предотвращения спортивного травматизма (не более 15 минут от учебно-тренировочного занятия).

Еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам спортивной подготовки определяется расписанием учебно-тренировочных занятий на спортивный сезон (тренировочный год) и графиком работы для каждого тренера-преподавателя. Расписание учебно-тренировочных занятий и графики работы тренеров-преподавателей составляются с учётом принципа разумности и целесообразности. В расписании перерывы между учебно-тренировочными занятиями разных учебно-тренировочных групп могут не устанавливаться. В периоды школьных каникул и в выходные праздничные дни в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха спортсменов время начала учебно-тренировочных занятий может переноситься по усмотрению тренера-преподавателя.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В расписании учебно-тренировочных занятий допускается объединение между собой следующих групп спортивной подготовки:

- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет и свыше трех лет;
- этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа (года) спортивной подготовки.

Недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться в пределах годового учебно-тренировочного плана только в рамках учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочных сборов).

Годовой учебно-тренировочный план
Учебно-тренировочный план на 52 недели

№	Разделы учебного плана	Этапы											
		Этап НП			Учебно-тренировочный этап					Этап СС			Этап ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
1	Общая физическая подготовка	136	156	156	268	268	268	280	280	228	228	228	250
2	Специальная физическая подготовка	44	65	65	144	144	144	224	224	280	280	280	287
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	18	18	18	74	74	88	88	88	150
4	Техническая подготовка	33	53	53	112	112	112	187	187	228	228	228	262
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	14	14	14	30	30	40	40	40	62
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	6	6	18	18	30	30	30	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	28	28	32	32	32	74
8	Стрелковая подготовка	9	25	25	56	56	56	95	95	114	114	114	125
9	Общее кол-во часов в год	234	312	312	624	624	624	936	936	1040	1040	1040	1248
10	Количество часов в неделю	4,5	6	6	12	12	12	18	18	20	20	20	24

11	Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-4	6	6	6	6-9	6-9	6-10	6-10	6-10	6.-12
12	Количество тренировок в год	156	156-208	156-208	312	312	312	312-468	312-468	312-520	312-520	312-520	312-624
13	Кол-во соревнований в том числе:	1	1	1	12	12	12	17	17	24	24	24	27
	контрольные	1	1	1	6	6	6	9	9	12	12	12	9
	отборочные				4	4	4	5	5	7	7	7	6
	основные				2	2	2	3	3	5	5	5	12
14	Объем циклической нагрузки в год, км.	750-850	850-950	850-950	1600-2000	1600-2000	2350-3000	2850-3500	3450-4000	4000-5200	4550-6000	4990-6500	5350-7500
15	Количество выстрелов в год (МК) на одного занимающегося						4 000	4 000	4 000	6 000	6 000	6 000	8 000
16	Количество выстрелов в год (пневмат.) на одного занимающегося	6 000	6 000	6 000	8 000	8 000							

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
1.1.	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
1.2.	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
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	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	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

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	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
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	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

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

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

Определение 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 исследований, 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 Всемирным антидопинговым 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, 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, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА — Российское антидопинговое агентство «РУС

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.

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 соответствующему виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу 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 ответственностью 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 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 РСС.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Родители, спортсмен	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер, Спортсмен	1 раз в месяц

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

практики является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и помощи в обслуживании соревнований.

План инструкторской и судейской практики

пуп	Название мероприятия	Сроки проведения	Количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет			
1.	Подготовка биатлонной трассы для проведения соревнований	В течение года	
2.	Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет			
3.	Подготовка биатлонной трассы для проведения соревнований	В течение года	26
4.	Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки		
5.	Помощь в судействе школьных соревнований по биатлону (на дистанции, стрельбище, старте, финише)		
6.	Выполнение обязанностей контролера, секретаря на соревнованиях		
Этап совершенствования спортивного мастерства			
7.	Подготовка биатлонной трассы для поведения соревнований	В течение года	46
8.	Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты		
9.	Проведение разминки со спортсменами младших возрастных групп		
10.	Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки		

11.	Помощь в судействе школьных соревнований по биатлону (на дистанции, стрельбище, старте, финише)		
12.	Выполнение обязанностей контролера, секретаря на соревнованиях		
13.	Проведение тренировочных занятий со спортсменами младших возрастных групп		
14.	Составление общих и индивидуальных годовых тренировочных планов		
Этап высшего спортивного мастерства			
15.	Подготовка биатлонной трассы для проведения соревнований	В течение года	50
16.	Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты		
17.	Проведение разминки со спортсменами младших возрастных групп		
18.	Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки		
19.	Помощь в судействе школьных соревнований по биатлону (на дистанции, стрельбище, старте, финише)		
20.	Выполнение обязанностей контролера, секретаря на соревнованиях		
21.	Проведение тренировочных занятий со спортсменами младших возрастных групп		
22.	Составление общих и индивидуальных годовых тренировочных планов		

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления

восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни; _ планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что особенно важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и

умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- первый завтрак - 5%
- зарядка
- второй завтрак - 25%
- дневная тренировка
- обед - 35 %
- полдник - 5%
- вечерняя тренировка
- ужин - 30%.

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке:

Время, часы	Продукты
1-2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба греча отварная
2-3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный
3-4	тварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель вареный, колбаса вареная, окорок
4-5	Вареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох; сельдь
6-7	Пик, грибы

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела):

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3-2,6	3,5-5	12-15	67-82

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних 10-15 мин, после тяжелых 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа - равномерный; растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена;
- тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

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

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Релаксационные упражнения	В течение года	Тренер
2	Дыхательные упражнения	В течение года	Тренер
3	Рациональное питание	Ежедневно	Родители, Спортсмен
4	Поливитаминовые комплексы	По необходимости	Врач
5	Массаж	По необходимости	Врач
6	Физиотерапевтические процедуры	После травм, заболеваний	Врач
7	Фармакологические средства	После травм, заболеваний	Врач
8	Контрастные ванны, душ	Ежедневно	Спортсмен
9	Баня, сауна	По необходимости	Тренер
10	Реабилитация-восстановление	После травм, заболеваний	Трени
11	Активный отдых, смена деятельности	В течение года	Тренер, Спортсмен

1.3. Система контроля

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

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.

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.

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 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.

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 выполнять 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 Камчатского края и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов по общефизической, специально физической подготовке и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

1.3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой 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.

1.3.3. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах:

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БИАТЛОН»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2.	Бег 500 м по пересеченной местности	мин, с	не более		не более	
			2.10	2.30	2.08	2.28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+8	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			30,0		30,0	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9	9.6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4.00	4.20
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			22.00	25.00
3. Уровень СПОРТИВНОЙ квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды -” третий юношеский спортивны разряд”, ” второй юношеский спортивны й разряд”, ” первый юношеский спортивный разряд”	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - ” третий спортивный разряд”, ” второй спортивный разряд“, ” первый спортивный разряд”	

**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»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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	не более	
			9,55	-
1.3.	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			-	8.35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	7
1.5.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение” угол”	количество раз	не менее	
			25	15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	290
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 (СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ)
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 1 0000 м	мин, с	не более	
			31.10	-
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			-	17.11
2.3.	Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение” угол”	количеств о раз	не менее	
			28	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание мастер спорта России”			

Правила, принципы и критерии индивидуального отбора (конкурсного отбора), промежуточной и итоговой аттестации обучающихся для зачисления (перевода) на этапы (годы) спортивной подготовки определяются локальными актами учреждения.

1.4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине «Биатлон»)

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения об истории развития лыжного спорта и биатлона. Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Биатлон в Миров и России. Значение лыжного спорта как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для биатлона. Популярность биатлона в России. Соревнования юных биатлонистов.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для занятий биатлоном, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на тренировочном занятии. Поведение на стрельбище, в тире.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви биатлониста.

Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий.

Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика). Эволюция оружия в биатлоне.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц.

Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям. Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Одежда, обувь и снаряжение для биатлона: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсушок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий.

Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне. Классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика. Лыжная терминология по технике. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле.

Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

- общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук, плечевого пояса, ног;
- упражнения для развития мышц туловища. Направлен на укрепление здоровья и развитие физических качеств учащихся по повышению функциональных возможностей их организма;
- прыжки, много скоки, спортивные игры, эстафеты, плавание, игры на воде;
- упражнения на равновесие;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в суставах рук, ног;
- упражнения с гимнастическими палками, мячами и другими предметами в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа.

Специальная физическая подготовка

При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения. Изучение техники стрельбы целесообразно начинать из пневматического оружия, дающего возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

Лыжная подготовка

- специальные подготовительные упражнения в бесснежный период
- кроссовая подготовка
- ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика - упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику лыжных ходов - специальные упражнения для овладения классическими лыжными ходами - имитация попеременного двушажного хода без палок на склоне 3-5 %.

- имитация попеременного двушажного хода с палками
- подготовительные упражнения на снегу на месте
- специальные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами
- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
- подводящие упражнения в движении по ровной местности с палками в руках, без палок
- подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Стрелковая подготовка

- изготовка для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия
- техника стрельбы лежа с упором
- приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа
- определение средней точки попадания 3-5 выстрелов, внесение поправок в прицел
- ознакомление с техникой выполнения выстрела
- совершенствование элементов техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма
- упражнения по изготовке для стрельбы из положения лежа без учета времени
- упражнения на правильность обработки спускового крючка
- упражнения на удержание мушки, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 секунд
- упражнения с имитацией процесса выстрела
- упражнения в стрельбе на время в спокойном состоянии
- упражнения по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа
- упражнения по совершенствованию элементов прицеливания из положения лежа с упора - упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи

Технико-тактическая подготовка

- способы подъёмов

- преодоление спусков и неровностей
- способы торможений
- повороты в движении и на месте
- подвижные игры на лыжах
- передвижение на роликовых коньках
- техника лыжного бега
- обгон при беге
- смена техники
- поведение на стрельбище
- правило соревнований

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Медицинское обеспечение

2 раза в год все обучающиеся должны пройти медицинский осмотр. Необходимо обеспечить также систематический текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся и переносимостью ими физических нагрузок. Для этого периодически определяют период восстановления после простых стандартных нагрузок (например, определяют ЧСС сразу после двадцати приседаний и после 1-2 мин. отдыха).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЕХ ЛЕТ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов и техники стрельбы;
- приобретение соревновательного опыта; - приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и стрельбы с физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости биатлониста. С учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет начинается подготовка спортсменов в предгорье. При этом следует учитывать, что стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки на данном этапе приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Допустимые объемы основных средств подготовки и классификация интенсивности тренировочных

нагрузок биатлонистов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет:

ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ (КМ)

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год подготовки					
	1 -й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Общий объем циклической нагрузки	2100-2500	2600-3300	3400-3700	1800-2100	2200-2700	2800-3000
Объем лыжной и стрелковой подготовки	700-900	900-1200	1300-1400	600-700	700-1000	1100-1200
Объем лыжероллерной подготовки	300-400	500-700	800-900	200-300	400-500	600-700
Объем бега, ходьбы, имитации	1100-1200	1200-1400	1300-1400	1000-1100	1100-1200	1200-1300

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БИАТЛОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЕХ ЛЕТ

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, ММОЛЬ/Л
	максимальная	106	190	13
	высокая	91-105	179-189	8-12
	средняя	76-90	151-178	4-7
	низкая	<75	<150	

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в 12 соревнованиях (6 — контрольных стартов, 4 — отборочных, 2 основных) в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет.

К основным стартам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет относятся межмуниципальные соревнования на первенство школы и (или) соревнования регионального уровня.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов лыжного конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору,

подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками), техники стрельбы и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах.

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

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

Основным аргументом качественного результата в стрельбе выступает правильность и надежность выполнения техники данного компонента биатлона. Методический компонент стрелковой подготовки биатлониста (методика, технология, система) является комплексом последовательности действий спортсмена.

Один из немаловажных факторов подготовки биатлонистов является постановка правильного дыхания в процессе стрельбы, так как от особенностей именно этого физиологического процесса в значительной степени зависит устойчивость винтовки относительно спортсмена и, как следствие, относительно мишени. Обучение элементам стрельбы юных биатлонистов необходимо для формирования рациональной техники ведения быстрой и точной стрельбы из положений стоя и лежа.

Этап спортивной специализации должен способствовать закреплению знаний и навыков прицеливания из положения лежа при стрельбе из пневматического оружия.

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовления для стрельбы из положения лежа. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях. Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах. Приемы изготовления: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания. Использование специальных стрелковых упражнений для разучивания и совершенствования изготовления, для овладения спуском и прицеливанием позволят совершенствовать формирование умений и навыков стрельбы у юных биатлонистов. Основное время в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка — это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого

организма под воздействием спортивной тренировки, постоянному изучению правил соревнований. Спортсменов необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, свою страну на соревнованиях различного уровня.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика применяется тренером преподавателем в течение года с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Углубленное медицинское обследование (УМО) 1 раз в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия после окончания сезона, в период межсезонья и после участия в основных стартах в соревновательный период.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- совершенствование техники лыжного хода и техники стрельбы;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В биатлоне доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют

развитию специальной выносливости биатлониста. На данном этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет продолжается работа по рациональному сочетанию процессов совершенствования техники лыжного хода и стрельбы с физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости биатлониста. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет продолжается подготовка спортсменов в предгорье и допускается подготовка на умеренных высотах.

Допустимые объемы основных средств подготовки и классификация интенсивности тренировочных нагрузок биатлонистов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет:

ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ (КМ)

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год тренировки			
	4-й	5-й	4-й	5-й
Общий объем циклической нагрузки	3800-4300	4400-5500	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной и стрелковой подготовки	1500-1700	1800-2000	1300-1400	1500-2000
Объем лыже роллерной подготовки	1000-1100	1200-1400	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации	1300-1500	1400-1600	1 100-1300	1200-1400

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БИАТЛОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд. /мин	ммоль/л
	максимальная	106	> 185	
	высокая	91-105	175-184	8-14
	средняя	76-90	145-174	4-7
	низкая	<75	<144	

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в 17 соревнованиях (9 — контрольных стартов, 5 — отборочных, 3 основных) в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет.

К основным стартам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет относятся межмуниципальные соревнования на первенство школы, соревнования регионального, межрегионального и (или) всероссийского уровня.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении коньковым лыжным ходом.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, обработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

Основным аргументом качественного результата в стрельбе выступает правильность и надежность выполнения техники данного компонента биатлона. Методический компонент стрелковой подготовки биатлониста (методика, технология, система) является комплексом последовательности действий спортсмена.

Один из немаловажных факторов подготовки биатлонистов является постановка правильного дыхания в процессе стрельбы, так как от особенностей именно этого физиологического процесса в значительной степени зависит устойчивость винтовки относительно спортсмена и, как следствие, относительно мишени. Обучение элементам стрельбы юных биатлонистов необходимо для формирования рациональной техники ведения быстрой и точной стрельбы из положений стоя и лежа.

Этап спортивной специализации должен способствовать дальнейшему углублению и закреплению знаний и навыков прицеливания из положения лежа при стрельбе из пневматического оружия.

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовления для стрельбы из положения лежа. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях. Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах. Приемы изготовления: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания. Основное время в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка — это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и

питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянному изучению правил соревнований. Спортсменов необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика применяется тренером преподавателем в течение года с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Углубленное медицинское обследование (УМО) 1 раз в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия после окончания сезона, в период межсезонья и после участия в основных стартах в соревновательный период.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- совершенствование техники лыжного хода и техники стрельбы;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности; - освоение допустимых тренировочных нагрузок; -- накопление соревновательного опыта.

Условия для повышения эффективности процесса построения подготовки спортсменов высокой квалификации знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений биатлониста в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;

- физической (функциональностью) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники, и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в биатлоне на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психологические качества, уровень техник тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки биатлонистов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

В учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных биатлонисток рекомендуется четко устанавливать фазы биологического цикла и контролировать их цикличность.

Тренировочные нагрузки целесообразно планировать в соответствии с ритмическими волнообразными колебаниями биологического цикла женского организма.

Особенности подготовки в среднегорье

В спортивной практике при подготовке спортсменов к соревнованиям как в горах, так и в привычных равнинных условиях используется следующая классификация высотных уровней:

- низкогорье — от 600 до 1200 м над уровнем моря;
- среднегорье от 1300 до 2500 м над уровнем моря;
- высокогорье — свыше 2500 м над уровнем моря.

Низкогорье (предгорье). Пребывание и тренировки в этой местности требуют от спортсменов определенного уровня адаптации. В первые дни при выполнении длительных интенсивных упражнений наблюдаются некоторые трудности, что ведет к возникновению более раннего утомления. Однако уже с 3-го дня пребывания на такой высоте, как правило, тренировки можно проводить без ограничений.

Среднегорье (умеренные высоты) наиболее широко используется для подготовки к важнейшим соревнованиям на равнине. Эти высоты можно условно разделить на два пояса: низкий — до 2000 м (физиологические функции изменяются незначительно) и верхний —

2000-2500 м (реакция на пониженное снабжение организма кислородом становится отчетливой).

Высокогорье предъявляет к организму более жесткие требования, даже в покое увеличивается частота сердечных сокращений, сердечный выброс, минутный объем дыхания. Физическая и умственная работоспособность на таких высотах снижена.

При тренировке в горных условиях на организм спортсмена воздействует комплекс климатических факторов: пониженная влажность воздуха, высокий перепад температур, но главным является пониженное парциальное давление кислорода в окружающем воздухе.

Анаэробный порог. Этот показатель имеет важное значение для оценки работоспособности в горных условиях в связи с тем, что гипоксия усиливает процессы гликолиза и, следовательно, создает предпосылки для более раннего включения этого механизма в структуру энергетического обеспечения работы. Результаты исследований показали, что подъем в горы отрицательно сказывается на уровне анаэробного порога. На высоте 2300 м он снижается на 25-30%, а на высоте более 3000 м снижение может достигнуть 50%.

Характеристика биоклиматических факторов при изменении высоты относительно уровня моря:

Высота, м	Баром давление, мм рт.ст.	Парциальное давление O ₂ в воздухе (сухом), мм т.ст.	Эквивалентное содержание O ₂ в воздухе	Насыщение крови O ₂ ,
0	760	159	20,96	98
400	724,8	151	19,97	97
800	690,6	144	18,14	94
1200	658,0	137	17,27	90
1600	626,7	131	16,48	85
2000	596,3	125	15,64	81
2400	567,1	118	14,87	95
2800	539,4	113	14,13	98
3200	512,6	107	13,49	97
3600	486,9	102	12,76	86
4000	462,3	97,0	13,58	96

Ударный объем сердца при мышечной работе с подъемом на высоту свыше 2500 м уменьшается, что снижает аэробную производительность.

Кислородная емкость крови при подъеме в горы увеличивается, однако с определенного уровня высоты начинает снижаться объем крови за счет уменьшения плазмы. На высоте 4000 м эта недостаточность не устраняется в течение месяца.

У хорошо тренированных спортсменов сочетание гипоксического и тренировочного стимулов способствует улучшению окислительных процессов в мышцах и увеличению содержания миоглобина при одинаковых относительно МПК тренировочных нагрузках по сравнению с уровнем моря.

В горной местности в период острой акклиматизации в течение 7-8 дней нарушается тонкая координация движений, что связано с расстройством двигательного навыка. Система координации нарушается, прежде всего, под воздействием умеренной гипоксии, а также в новых условиях разреженности воздушной среды.

Результаты наблюдений свидетельствуют о снижении работоспособности в условиях среднегорья и высокогорья в упражнениях, выполняемых в смешанном аэробно-анаэробном

и аэробном режимах энергообеспечения. На высоте 1800 м это снижение приблизительно составляет 4-6%, 2200-2300 м - 8-11 % и 3300-3500 м - 18-30%.

Построение тренировки в период акклиматизации и реакклиматизации

Фазовость адаптационных процессов в период акклиматизации в среднегорье легла в основу методических положений построения тренировки.

В фазу острой акклиматизации целесообразно использовать «втягивающие» микроциклы. Эти микроциклы характеризуются пониженной интенсивностью при достаточно высоком объеме нагрузки. В лыжных гонках основу этого микроцикла составляют тренировочные нагрузки аэробной направленности (ЧСС 140-160 уд/мин, лактат не более 3мМоль/л). В этот микроцикл не должна включаться сложная работа над совершенствованием техники упражнений и тем более соревнования или контрольные тренировки. Такие микроциклы обычно применяются в привычных условиях в начале подготовительного периода, а также после перерывов, вызванных болезнью.

Молодые спортсмены без горного стажа в процессе адаптации более сильно реагируют на тренировочные нагрузки, что удлиняет сроки акклиматизации.

Постепенно, с повышением стажа горной подготовки, длительность фазы «острой» акклиматизации, а соответственно и I микроцикла могут сокращаться до 3-5 дней.

Длительность II микроцикла, используемого в переходной фазе акклиматизации, колеблется от 5 до 7 дней (при первичном пребывании в горах). В эти дни необходимо постепенно переходить к привычным тренировочным нагрузкам, применять в зависимости от периода тренировки соответствующие микроциклы. Однако в целом интенсивность нагрузки должна быть снижена.

При повторном пребывании в горах промежуточный микроцикл может сокращаться до 3-5 дней.

В III и последующих микроциклах тренировка проводится без определенных ограничений.

Длительность и устойчивость процесса акклиматизации зависит от многих факторов. Но главным средством активной акклиматизации в первые же дни пребывания в среднегорье является спортивная тренировка, при этом слишком малые и слишком большие нагрузки не приносят необходимого эффекта.

В период реакклиматизации по возвращению на равнину наименее стабильное состояние и как следствие большое количество неудачных стартов наблюдается в 1-2-й и 9-10-й дни. Наиболее стабильно спортсмены выступают в 5-6-й и с 13-го по 25-й дни после спуска с гор.

Примерное распределение тренировочных нагрузок в период подготовки в среднегорье и высокогорье (по отношению к планируемому на равнине):

Параметры нагрузки	Микроциклы			
	(4-7 дней)	(3-5 дней)	III (5-7 дней)	(5-7 дней)
Общий объем	Без ограничений	Без ограничений	Без ограничений	Снижен на 15-25%
Объем интенсивных средств (выше уровня ПАНО)	Снижен на 35-45%	Снижен на 20-25%	Без ограничений	Без ограничений или снижений, если после

				спуска планируются старты
Интервалы отдыха	Увеличены в 2 раза	Увеличены в 1,5 раза	Без ограничений	Без ограничений
Координационная сложность	Не рекомендуется совершенствование техники и овладение новыми элементами	Работа над техникой без разучивания новых элементов	Без ограничений	Без ограничений
Соревновательные и контрольные старты	Не рекомендуются	Контрольные старты	Без ограничений	Без ограничений

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Допустимые объемы основных средств подготовки и классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок биатлонистов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ (КМ)

Показатели	Юниоры-мужчины	Юниорки-женщины
Общий объем нагрузки	6300-8300	5300-6300
Объем лыжной и стрелковой подготовки	3600-4000	2400-2900
Объем роллерной подготовки	1700-2000	1500-1600
Объем бега, имитации	2000-3000	1600-1800

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	чсс, уд./мин	мМоль/л
	максимальная	106	> 183	
	высокая	95-105	172-182	6-8
	средняя	81-94	141-171	4-5
	низкая	80	<140	

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в 24 соревнованиях (12 контрольных стартов, 7 отборочных, 5 основных) в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства и в 27 соревнованиях

(9 контрольных стартов, 6 отборочных, 12 основных) в годичном цикле на этапе высшего спортивного мастерства.

К основным стартам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства относятся соревнования регионального, межрегионального, всероссийского и (или) международного уровня.

Техническая подготовка.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Данная стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки биатлониста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Основные задачи технической подготовки на данных этапах:

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

На данных этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

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

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

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства, ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия. Простейшие способы устранения неисправностей оружия и его отладка. Дальнейшее освоение само корректировки. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Стрельба стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности. Подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.

Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности. Проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов. Учет метеорологических условий при выполнении упражнений

(изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи). Выбор темпа стрельбы.

На этапе высшего спортивного мастерства происходит углубление знаний материальной части малокалиберного оружия. Подбор оружия и патронов к соревнованиям. Отладка оружия.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.

Тренировка без патрона. Совершенствование тактического мастерства выполнения отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

Подготовку квалифицированных биатлонистов условно делят на три этапа, обычно проводимых за 4-5 месяцев подготовительного периода.

I этап. Формирование навыка точной биатлонной стрельбы у квалифицированных биатлонистов приобретение стабильности индивидуально высоких стрелковых показателей в спокойном состоянии.

II этап. Постепенный переход к комплексным тренировкам с дальнейшим расширением зоны приемлемого для стрельбы ЧСС и повышением функциональной готовности.

III этап. Развитие стрессоустойчивости к сбивающим факторам соревновательных условий. Усложняющаяся направленность тренировок и участие в летних соревнованиях по биатлону.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка — это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми обучающийся сталкивается ежедневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, изучению механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законам жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянному изучению правил соревнований. Спортсменов необходимо приучать посещать спортивные мероприятия, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика применяется тренером преподавателем в течение года с учетом возрастных особенностей спортсменов.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны:

- уметь составлять положение о соревнованиях по биатлону;
- 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. Тренировки приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки винтовки. Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.

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

В основе любого процесса занятий лежат следующие принципы: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность, прочность.

Сознательность и активность: спортсмен должен знать свой манёвр, видеть цель упражнения, понимать его логику. Тогда появляется активность, столь необходимая при занятиях.

Наглядность: Движения биатлониста и их координация несколько необычны. Чтобы уловить специфику действий, спортсмен должен иметь четкий двигательный образ. Поэтому показ движений приобретает первостепенное значение. Приём демонстрируется по несколько раз так, чтобы спортсмен мог увидеть приём с разных точек.

Систематичность и последовательность: в рамках целостной программы предусматривается постепенное приобретение необходимых навыков для овладения в дальнейшем более сложной техникой. К этому принципу относится и понятие прогрессирование: упражнения должны усложняться, а нагрузки постепенно возрастать.

Доступность: приёмы техники, предлагаемые на данном этапе подготовки, должны быть ему по силам. На практике этот принцип осуществляется, если инструктор неуклонно следует основным дидактическим правилам: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от общего к частному, от лёгкого к трудному.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Углубленное медицинское обследование (УМО) 2 раза в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия после окончания сезона, в период межсезонья и после участия в основных стартах в соревновательный период.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

1.4.1. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения 22/42 часа:	1320/2520		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	30/60	Сентябрь-декабрь	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	30/60	Сентябрь-декабрь	Зарождение олимпийского движения. История возникновения Международного олимпийского комитета (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/120	Сентябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	60/120	Сентябрь-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	60/120	Сентябрь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техник тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/120	Сентябрь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/120	Сентябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые и системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	Сентябрь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	60/120	Сентябрь-декабрь	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Биатлон в мире, России	120/240	Сентябрь-декабрь	Биатлон в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по биатлону. Результаты выступлений российских биатлонистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных биатлонистов.
	Спорт и здоровье	120/240	Сентябрь-декабрь	Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие утомления, восстановления, тренированности.
	Лыжный инвентарь, оружие, мази и парафины	180/300	Сентябрь-декабрь	Выбор подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение биатлониста, подгонка инвентаря и оружия, мелкий ремонт, подготовка оружия к соревнованиям.
	Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне	180/300	сентябрь-декабрь	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация коньковых лыжных ходов. Характеристика позы биатлониста. Передвижение на лыжах с оружием. Индивидуальный анализ техники биатлониста. Типичные ошибки.

	Правила соревнований по биатлону	120/240	Сентябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов гонок.
	Основы методики тренировки биатлониста	120/240	Сентябрь-декабрь	Основные средства и методы физической подготовки биатлониста. Общая и специальная физическая подготовка. Стрелковая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (60 часов):	3600		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	240	Январь-март	Олимпизм как метафизика спорта. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/натренированность	300	Январь-март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	300	Январь-март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	300	Январь-март	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	300	Январь-март	Современные совершенствования спортивной Спортивные специфический продукт деятельности спортивных Система тренировки. направления тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	Январь-март	Основные особенности спортивных соревнований. Судейство соревнований. Общая структура соревнований. спортивных Спортивные Классификация достижений.
Основы совершенствования спортивного мастерства	480	Январь-март	Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий биатлонистов.

	Основы методики тренировки	480	октябрь декабрь	Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке биатлонистов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных биатлонистов.
	Анализ соревновательной деятельности	480	октябрь декабрь	Особенности соревновательной деятельности биатлониста. Индивидуальная оценка реализации техник тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки. Особенности спортивной борьбы при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.
	Основы комплексного контроля в системе подготовки биатлониста	480	октябрь декабрь	Задачи и организация контроля соревновательной и тренировочной деятельности. Контроль показателей физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных биатлонистов группы в годичном цикле подготовки.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства 78 часов):	4680		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	540	Январь-апрель	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание.
	Социальные функции спорта	540	Январь-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	540	Январь-апрель	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	540	Январь-апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	360	Январь-апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	Основы совершенствования спортивного мастерства	540	Октябрь-декабрь	Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности и экономичности двигательных действий биатлонистов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности.

	Основы методики тренировки	540	Октябрь-декабрь	Виды подготовки биатлонистов: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая, лыжная, стрелковая, комплексная. Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке биатлонистов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия.
	Анализ соревновательной деятельности	540	Октябрь-декабрь	Особенности соревновательной деятельности биатлониста. Индивидуальная оценка реализации техник тактического мастерства, уровня стрелковой подготовки и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.
	Основы комплексного контроля в системе подготовки биатлониста	540	Октябрь-декабрь	Задачи и организация контроля соревновательной и тренировочной деятельности. Контроль показателей физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

	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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
--	---	--	--

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы 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-биатлонной трассы;
- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие лыже роллерной трассы;
- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврик для стрельбы	штук	10

9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	10
14.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
21.	Мяч футболы	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
26.	Парафин с низким содержанием фтора различной Температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
27.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	ш лук	40
29.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	12
32.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50

33.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снег уплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	4
35.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	5
36.	Стол для подготовки лыж	штук	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
41.	Термометр нарукавный для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
42.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
43.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
44.	Шкурка шлифовальная	штук	20
45.	Щетка для обработки лыж	штук	40
46.	Электромегафон	комплект	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер Лыжника	штук	12

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 совершенствован ия 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 пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	1	1,5	-	-	-	-
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	5	1	5
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Палка для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	400 0	1	6000	1	8000	1
9.	Пулька для пневматической винтовки	штук	на обучающегося	600	1	800	1	1000	1	1000	1

	калибра 4,5 мм			0		0					
10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

- обеспечение спортивной экипировкой:

п/п	Наименование	Едини измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины классический стиль” (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины” свободный стиль“ (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Очки солнцезащитные	штук	12
6.	Нагрудные номера	штук	200

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Лыжные ботинки	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	Шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	11	1	11
3.	Комбинезон для лыжных гонок	Шт.	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	Шт.	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	Шт.	на обучающегося		-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	Шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	11	
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	11		1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	2

11.	Рюкзак	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	11	1
12.	Термобелье	Ком.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	11	1
13.	Футболка (короткий рукав)	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	1
15.	Чехол для лыж	шт.	об обучающегося	-	-	1	1	1	2	2	2
16.	Шапка	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1.5.2. Кадровые условия реализации Программы:

– укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников 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 27.05.2022, 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);

1.5.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников

1. Кулиненков О.С. Подготовка спортсмена: фармакология, физиотерапия, диета / О.С. Кулиненков. — М.: Сов. спорт, 2009. — 432 с. 3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта / В.С. Мартынов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 171 с

2. Михалев В.И. Новые технологии совершенствования тренировочного процесса биатлонистов / Михалев В.И., Аикин В.А., Корягина Ю.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2014. — № 3 (105). — С. 118-124.
3. Михалев В.И. Современная лыжная техника: сочетание мощности и экономичности (по данным зарубежной литературы) / Михалев В.И., Корягина Ю.В., Антипова О.С., Аикин В.А., Сухинин Е.М. // Ученые записки университета имени п.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 2 (120). - С. 132-139.
4. Мурашко Е.В. Особенности дыхания биатлонистов различной квалификации во время ведения стрельбы / Мурашко Е.В., Дунаев К.С. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2013. — № 11 (105). — С. 110-114.
5. Плоцкая Е.А. Планирование стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов в подготовительный период / Плоцкая Е.А., Шишкина А. В. // Вестник спортивной науки. 2014. №91. — С. 11.
6. Романова Я.С. Методика совершенствования техники стрельбы биатлонистов в условиях ветра способом («вынос точки прицеливания») / Романова Я.С. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 8 (126). -с. 123-129.
7. Тамбовский А.Н. Проблемные компоненты стрелковой подготовки российских биатлонистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №12 (130). с. 241
8. Тхакумачева Ю.Л. Ритмическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры в постродовой реабилитации / Тхакумачева Ю.Б. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2015. — № 5 (63). — С. 107-110.
9. Фарбей В.В. Экспериментальная проверка последовательности начального обучения дисциплинам биатлона / Фарбей В.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 5 (63). С. 11-114.
10. Фарбей В.В. Управление стрелковой подготовкой биатлонистов на основе применения технических средств с аутоконтролем движений / Фарбей В.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 11 (93). — С.117-121.
11. Фарбей В.В. Методика совершенствования тренировочного процесса лыжников биатлонистов в системе вуза: методические рекомендации / В.В. Фарбей. —Л.: Изд-во Ленингр. гос. пед. ин-та им. А.И. Герцена, 1985. - 67 с.
12. Черменев Д.А. Совершенствование специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Черменев Д.А.; [Место защиты: Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова Федеральное государственное военное образовательное учреждение ВПО Минобороны России]. - Санкт-Петербург, 2013
13. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерства спорта Российской Федерации. — М.: [б.и.], 2015.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими

1. russianbiathlon: http://www.youtube.com/channel/UCftSJDzQwsjln5vS_f11LTg
 2. Новости спорта: <http://www.youtube.com/user/zarabotainaturizme/featured>
 3. Биатлон и Лыжные гонки 2015: <https://www.youtube.com/channel/UCxbbpSb8Y-DitWsB3GSoYmw>
 4. klinsport: <https://www.youtube.com/user/klinsport>
 5. FIS Cross Country: <https://www.youtube.com/user/FISCrossCountry>
- Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
1. Правительство Санкт-Петербурга Комитет по физической культуре и спорту: <http://kfls.spb.ru/>
 2. Союз биатлонистов России: <http://biathlonrus.com/>
 3. Спортивная Федерация Биатлона Санкт-Петербурга: <http://biathlonspb.ru/>

4. Спортивная школа СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта: <http://ski-skul.spb.ru/>
5. Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта, СПб: <http://www.lesgaft.spb.ru/>
6. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»: <http://cfkis.spb.ru/>
7. Электронный хронометраж. Организация соревнований и спортивных мероприятий «О-Тайм»: <http://www.o-time.ru/>
8. Олимпийский Комитет России: <https://olympic.>

