МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ № 4».
Протокол № 03 от 31.08.2026 г.

Утверждена приказом директора
МАУ ДО «СШ № 4»
№ 87 от 31.08.2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»

Программа разработана на основе
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»
(утв. Приказом Министерства спорта РФ № 784 от 26 сентября 2025 года).

Автор программы:
тренер-преподаватель
Сотникова Галина Васильевна
высшая квалификационная категория

г. Новоуральск
2026 г.

Содержание

1. Общие положения 3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 6
3. Рабочая программа по виду спорта «биатлон» 12
3.1. Общая физическая подготовка 12
3.2. Специальная физическая подготовка 13
3.3.Технико-тактическая подготовка 13
3.4. Стрелковая подготовка 17
3.5. Углубленное медицинское обследование 18
3.6. Восстановительные средства и мероприятия 19
3.7. Инструкторская и судейская практика 22
3.8. Воспитательная работа и психологическая подготовка 23
4. Система контроля и зачетные требования 25
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 30
5.1 Требования к материально-техническим условиям 30
Литература 34
Сведения о составителях 35

1. Общие положения

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1315);
2. Федерального Закона Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1046 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»»;
4. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 09.01.2017 г. № 6 «Об утверждении правил вида спорта «Биатлон»», письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

А также научных исследований и обобщения работы тренеров-преподавателей.

Биатлон является своего рода уникальным видом спорта, сочетающим в процессе соревнования диаметрально противоположные по физиологической природе действия – гонку по пересеченной местности (на лыжах, лыжероллерах или бегом) и стрельбу (из малокалиберного или пневматического оружия). Это обуславливает значительную сложность подготовки высококвалифицированного биатлониста и множество предъявляемых к нему требований.

К тому же, возросшая популярность биатлона в России влечет повышение конкуренции уже на юношеском этапе. Сейчас для достижения высоких результатов необходимо добиваться эффективной работы и в скорости передвижения по

дистанции, и в качестве стрельбы уже на этапе спортивной специализации. При этом необходимо помнить, что биатлон – достаточно возрастной вид спорта, и по-настоящему весомые достижения приходят к спортсменам после 20 лет.

В этих условиях прогресс спортивных достижений напрямую зависит от учета факторов, лимитирующих рост результатов, направлений совершенствования методики тренировки и все большего углубления и индивидуализации работы со спортсменом с повышением этапа подготовки.

В связи с этим, основной целью программы является подготовка биатлонистов высокой квалификации, резерва сборной команды Свердловской области и России, и состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе во взрослый спорт по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения весомых спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга.

Основные задачи программы:

1. укрепление здоровья;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
4. совершенное овладение спортивной техникой и тактикой;
5. достижение интеграции всех качеств, навыков, знаний, умение реализовать в соревнованиях всё приобретённое в процессе спортивной подготовки;
6. предупреждение спортивных травм, перенапряжений, проведение реабилитационно-профилактических и восстановительных мероприятий;
7. осуществление круглогодичной специализированной подготовки перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

Программа предназначена для подготовки спортсменов младшего, среднего и старшего школьного возраста (9-18 лет) на этапах начальной подготовки,

углубленной спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в условиях ДЮСШ № 4.

Тренировочный процесс в рамках спортивной подготовки ведется круглогодично, в соответствии с годовым тренировочным планом. Непрерывность освоения программы обеспечивается за счет участия в тренировочных сборах и самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно тренера-преподавателя по общефизической и стрелковой подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживание техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах допускается привлечение специалистов по ремонту оружия и прочего спортивного инвентаря, подготовке лыж и лыжных трасс.

Спортсмены обязаны:

-совершенствовать своё спортивное мастерство, выполнять индивидуальные планы подготовки по объёмам тренировочных и соревновательных нагрузок;

-соблюдать спортивный режим, медицинские и гигиенические требования, принимать участие в тренировочных сборах и соревнованиях.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки и соотношение объемов тренировочного процесса представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Объем тренировочной нагрузки и соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

№ п/п	Предметные области	Этап начальной подготовки		Этап углублённой спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная часовая нагрузка, часов[1]	4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24
1.	Теоретическая подготовка, %	4-6	3-5	2-4	2-3	1-2
2.	Практическая подготовка, %	94-96	95-97	96-98	97-98	98-99
2.1.	Общая физическая подготовка, %	58-67	50-63	43-48	30-37	20-25
2.2.	Специальная физическая подготовка, %	19-25	21-27	23-29	24-30	27-29
2.3.	Технико-тактическая подготовка, %	13-18	17-22	20-28	23-34	26-36
2.4.	Стрелковая, в т.ч. комплексная подготовка, %	5-8	8-15	45-50	45-50	45-50
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования, %	1-2	2-3	3-5	8-12	9-14
2.6.	Медицинское обследование, %	1-2	2-3	2-4	3-8	5-8

[1] Здесь и далее нагрузка представлена в астрономических часах

2.7.	Восстановительные мероприятия, %	1-2	2-3	4-6	5-7	6-8
2.8.	Инструкторская и судейская практики, %	-	-	1-3	2-5	3-5
	Всего часов	234-312	312-468	520-728	832-936	1040-1248

Темы для теоретической подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Перечень тем занятий для теоретической подготовки

№ п/п	Темы	Этап углубленной спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Краткая история Олимпийских игр	1	1
2.	Биатлон в Российской школе физического воспитания	1	1
3.	Техника безопасности при занятиях биатлоном	2	3
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	3
6.	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	1	2
7.	Одежда, обувь, инвентарь, подготовка инвентаря к соревнованиям	2	2
8.	Правила организации и проведения соревнований	2	2
9.	Врачебный контроль, оказание первой помощи, спортивный массаж	2	2
10.	Допинг-контроль, антидопинговые мероприятия	2	3
11.	Морально-волевая и психологическая подготовка биатлонистов	2	2
12.	Планирование спортивной тренировки	2	3
13.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки биатлонистов	2	3

На этап начальной подготовки зачисляются практически здоровые дети с возраста 9 лет[2]. Срок реализации этого этапа 3 года. Минимальная наполняемость группы 10 человек.

[2] Учитывая климатические условия (снежный покров не менее 6-ти месяцев), лыжную подготовку в общеобразовательных учреждениях с 1-го класса допускается зачисление на этап начальной подготовки с 8-ми лет

На этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) проходят спортивную подготовку практически здоровые спортсмены, имеющие подготовку не ниже I юношеского разряда или выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Минимальный возраст занимающихся – 12 лет, продолжительность этапа – 3-5 лет. Минимальная наполняемость группы составляет 6 человек.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проходят подготовку спортсмены, выполнившие спортивный разряд не ниже "Кандидата в мастера спорта России". Продолжительность этапа не ограничена, минимальная наполняемость – 2 человека. Минимальный возраст занимающихся – 15 лет.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- На этапе начальной подготовки – двух часов;
- На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) –трех часов;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

Спортивный сезон начинается 1 сентября с подготовительного периода, который длится до декабря и включает тренировочный сбор по специальной подготовке, оздоровительный тренировочный сбор и тренировочный сбор по предсезонной подготовке на все этапах подготовки, кроме начального. Для учебно-тренировочного этапа рекомендованная продолжительность одного сбора не более 14-ти суток, для этапа совершенствования спортивного мастерства - не более 18-ти суток. Соревновательный период продолжается до апреля и включает, в зависимости от этапа подготовки, от 12 до 28 стартов и 2-3 тренировочных сбора по подготовке к ним. Восстановительный период продолжается до июня, после чего начинается подготовительный период, включающий 2-3 тренировочных сбора по общефизической и специальной подготовке и самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам. В каникулярный период тренировочное мероприятие может продолжаться до 21 суток и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», спортсменов необходимо обеспечить спортивным инвентарем, экипировкой и оборудованием, приведенным в таблице 3.

Таблица 3.

Инвентарь, экипировка и оборудование, необходимое для осуществления спортивной подготовки, передаваемые в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Этап начальной подготовки		Этап углубленной спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Спортивная малокалиберная винтовка для	штук	-	-	1	5	1	5

	биатлона (калибр 5,6 мм)							
2.	Винтовка пневматическая (калибр 4,5 мм) пружинно-поршневого и газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	0,3	1,5-3	1	1,5-3	1	1,5-3
3.	Патроны спортивные малокалиберные (калибр 5,6 мм)	штук	-	-	4000	-	6000	-
4.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	6000	1	8000	1	1000	1
5.	Крепления для гоночных лыж	пар	-	-	1	1	2	1
6.	Лыжероллеры	пар	-	-	1	1	2	1
7.	Крепления для лыжероллеров	пар	-	-	1	1	2	1
8.	Лыжи гоночные	пар	-	-	1	1	2	1
9.	Палки для лыжных гонок	пар	-	-	1	1	2	1
10.	Ботинки для гоночных лыж	пар	-	-	3	1	3	1
11.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	-	-	1	2	1	2
12.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	-	-	1	2	1	2
13.	Костюм разминочный	штук	-	-	1	1	1	1
14.	Костюм тренировочный	штук	-	-	1	1	1	1

15.	Костюм утепленный	штук	-	-	1	1	1	1
16.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	2	1	2	1
17.	Перчатки лыжные	пар	-	-	1	1	1	1
18.	Термобелье спортивное	комплект	-	-	1	1	1	1
19.	Носки	пар	-	-	1	1	2	2
20.	Очки солнцезащитные	штук	-	-	1	1	1	1
21.	Рюкзак	штук	-	-	1	1	1	1
22.	Сланцы	пар	-	-	1	1	1	1
23.	Футболка с длинным рукавом	штук	-	-	1	1	1	1
24.	Футболка с коротким рукавом	штук	-	-	1	1	2	2
25.	Чехол для гоночных лыж	штук	-	-	1	3	1	2
26.	Шапка зимняя спортивная	штук	-	-	1	1	1	1
27.	Шорты	штук	-	-	1	1	1	1
28.	Кепка	штук	-	-	1	1	1	1
29.	Жилет утепленный	штук	-	-	1	1	1	1

3. Рабочая программа по виду спорта «биатлон»

3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия.

Подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся.

Средства тренировки

Комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы, скакалки), а также с использованием различных снарядов (перекладина, брусья, скамейка, шведская стенка, канат, тренажеры). Силовые упражнения направлены, в основном, на развитие трех групп мышц – верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины, а также мышц ног, которые наиболее интенсивно работают во время передвижения на лыжах.

Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, русский хоккей, волейбол), подвижные игры («вышибалы», «ляпы», «третий лишний», лапта) и эстафеты развивают ловкость, быстроту, координационные способности и выносливость.

Прыжковые упражнения направлены на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения развивают выносливость.

Плавание и гребля повышают аэробные возможности организма, укрепляют дыхательную систему, мышечный корсет, развивают силовую выносливость.

Велосипедные тренировки направлены на развитие выносливости, силовой подготовленности.

Ходьба, кроссовая подготовка повышают аэробные возможности организма, развивают выносливость.

3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям в биатлоне. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает от года к году. Наиболее углубленная специальная физическая подготовка 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.

Средства тренировки

В биатлоне доминирующее место занимает длительное и непрерывное выполнение упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости биатлониста. Передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равниной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма.

3.3.Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технической подготовки является совершенствование рациональной временной, пространственной и динамической

структуры движений, достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у спортсмена формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

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

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения 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.

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

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

Педагогические задачи технической подготовки на всех этапах спортивной подготовки:

1) становление и совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при передвижении на лыжах;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе гонки.

На всех 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). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

Тактическая подготовка – это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей конкретного старта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

1) изучение общих положений тактики биатлона, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;

2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;

3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются: 1) в облегчённых условиях; 2) в усложнённых условиях; 3) в условиях, близких к соревновательным.

Наибольший объём средств и методов тактической подготовки приходится на конец подготовительного и соревновательный периоды. На этапе непосредственной подготовки к главному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать как можно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования.

Тактическая подготовка – одна из важнейших составляющих тренировки квалифицированного биатлониста, поскольку здесь исключается предварительное решение тактических задач. Решающее влияние на результат в соревновании оказывает правильное распределение сил на дистанции, режим гонки и стрельбы.

Также, как техническая, тактическая подготовка все больше индивидуализируется с повышением этапа обучения и включает моделирование соревновательных условий на различных отрезках дистанции (старт, финиш, крутые подъемы и спуски), анализ результатов выступлений в гонках различного формата (спринтерские гонки, индивидуальные гонки, контактные гонки (масстарт, пасьют), эстафеты), применение различных тактик ведения гонок во время контрольных стартов и пр.

3.4. Стрелковая подготовка

Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне осуществляется на теоретических и практических занятиях в условиях тира и на открытом стрельбище.

С первых же занятий необходимо приучить занимающихся к соблюдению правил техники безопасности при обращении с оружием, правил осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

Юные спортсмены знакомятся с биатлоном с изучения техники стрельбы из положения лежа с упора – изготовка, приемы заряжания и разряжания, прицеливания, производства выстрела. Более 60% времени стрелковой подготовки в этот период приходится на работу без патрона (холостой тренаж), что позволяет добиться автоматизма при работе на огневом рубеже.

После первичного знакомства с малокалиберным оружием спортсмены изучают технику стрельбы лежа без упора, а также стрельбы стоя. В это же время юные биатлонисты более детально знакомятся с материальной частью малокалиберного оружия, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена подбирается ложе винтовки, прицельные приспособления, ремни для изготовки и переноски оружия. Большая часть стрелковой подготовки осуществляется во время холостого тренажа, а также стрельбы в тире как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки.

Позднее изучается и совершенствуется техника стрельбы в условиях открытых стрельбищ, постепенно увеличивается удельный вес комплексных тренировок. Спортсмены самостоятельно контролируют правильность и однообразие изготовки, аккуратность обработки спускового крючка, корректируют стрельбу.

На этапе спортивного совершенствования ведется работа над сокращением времени нахождения спортсмена на огневом рубеже – совершенствование изготовки, увеличение скорострельности, быстрый уход с рубежа на дистанцию. При этом работа над скорострельностью должна проводиться параллельно с работой над точностью стрельбы после выполнения физической нагрузки различной интенсивности и направленности.

В это время спортсмен должен подобрать оптимальную скорость при подходе к огневому рубежу с целью обеспечения максимальной результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.

Большую часть тренировочных нагрузок занимающиеся получают во время комплексных занятий. В этот период значительно индивидуализируется подход к спортсменам, задачи на каждую тренировку ставятся с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена, уровня его готовности. Среди общих направлений стрелковой подготовки у квалифицированных биатлонистов можно выделить совершенствование техники и тактики стрельбы в зависимости от метеорологических условий, повышение скорострельности, подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу.

3.5. Углубленное медицинское обследование

Основная цель врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья продолжить занятия биатлоном;

- выявление у данного занимающегося в момент обследования необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности;
- выявление несоответствий условий занятий, образа жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебного режима и условий отдыха гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле функционального состояния организма спортсменов решаются следующие задачи:

- отвечают ли функциональные возможности спортсмена в настоящее время и в перспективе требованиям биатлона, и соответствует ли функциональный потенциал планируемым спортивным результатам;
- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния юного спортсмена.

Таким образом, периодическое проведение углубленного медицинского обследования позволяет оценить состояние спортсмена, его потенциальные возможности, своевременно выявить начальные стадии перенапряжения, внести необходимые корректировки в тренировочный процесс.

Кроме того, во время углубленного медицинского обследования врач проводит со спортсменами беседы о недопустимости приема допинговых средств.

3.6. Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления, поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных

микро - и макроциклов, широкое использование переключений, четкая организация работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Медико-гигиенические средства восстановления включают сбалансированное питание, физические и фармакологические средства восстановления.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа биатлониста характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и 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%.

Применение физических средств основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой – не более 20-25 мин.

Чрезвычайно эффективным средством борьбы с утомлением, способствующим повышению работоспособности, является спортивный массаж. 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, проводимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но не быть болезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

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. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренеру-преподавателю

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 обусловливает 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.

Психологические средства восстановления включают психорегулирующие тренировки, аутотренинг, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

3.7. Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей и самостоятельного обслуживания соревнований.

На этапе углубленной спортивной специализации спортсмены должны уметь:

- составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки тренировочных групп начальной спортивной специализации;
- проводить отдельные части занятия по обучению различным способам передвижения на лыжах и лыжероллерах, уметь выделить наиболее грубые ошибки

в технике передвижения и показать подводящие упражнения для их исправления;

- выбрать и подготовить места для проведения занятий;
- проводить инструктаж по технике безопасности.

Практика судейства соревнований осуществляется путем привлечения спортсменов к выполнению судейских обязанностей в роли контролера на дистанции, судьи на штрафном кругу, помощника судьи на финише, помощника начальника трассы.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь:

- составлять положение о соревнованиях по биатлону;
- провести тренировку в целом в тренировочных группах при занятиях на лыжах и лыжероллерах.

Практика судейства на этом этапе осуществляется на районных и городских соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону. Спортсмены могут осуществлять обязанности заместителя главного судьи, главного секретаря, начальника трассы.

3.8. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа осуществляется согласно планам МАУ ДО «ДЮСШ №4».

Главной задачей воспитательной работы с юными биатлонистами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Воспитательные мероприятия ставят своей целью развитие личности спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

В ходе проведения воспитательной работы используются такие формы, как:

- закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании; спортивный коллектив является важным фактором формирования личности биатлониста, в нем он развивается всесторонне – в умственном, физическом и нравственном отношении;

- активное привлечение вновь принятых спортсменов ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- собрания команды; проведение праздников, посвященных итогам зимнего сезона; проведение дней именинника и чаепитий, посвященных различным праздникам; данные мероприятия направлены на сплочение коллектива и воспитание чувства коллективизма;
- внедрение различных поощрений за успехи занимающихся как в спортивной, так и в общественной жизни; поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива; любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;
- использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований;
- участие в субботниках, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта.

Определенное место в воспитательной работе с юными биатлонистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных стартов проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

4. Система контроля и зачетные требования

Основным контрольным критерием спортивной подготовки является результат участия занимающихся в соревнованиях по биатлону (на этапах спортивной специализации и начальной подготовки – по биатлону и лыжным гонкам) различного уровня.

План участия в спортивных мероприятиях формируется ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области и Новоуральского городского округа.

Показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Объём соревновательной деятельности

№ п/п	Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Этап углубленной спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трех лет	
1.	Контрольные	1	2	6	9	12
2.	Отборочные	-	-	4	5	7
3.	Основные	2	3	2	3	5

Результаты участия в соревнованиях, а также результаты контрольных упражнений учитываются при переводе спортсменов на следующий этап

подготовки. Контрольно-переводные нормативы для всех этапов подготовки представлены в таблицах 5, 6 и 7.

Таблица 5.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 60м	с	до 11,2	до 11,5	до 11,1	до 11,3
2.	Бег 500м по пересеченной местности	мин, с	до 2.10	до 2.30	до 2.08	до 2.28
3.	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	>10	>5	>13	>7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	>+4	>+5	>+8	>+11
5.	Прыжок в длину с места	см	>140	>130	>150	>140
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Подъём туловища до касания бедер из	кол-во раз	>15	>10	>17	>12

	положения лёжа с возвратом (ноги согнуты в коленях) за 30с					
2.	Удерживание равновесия на одной ноге, глаза закрыты, руки разведены в стороны	с	>30		>30	

Таблица 6.

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.	Бег 60м	с	<9	<9,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	>170	>160
3.	Бег 100м	с	<15,3	<16,7
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	>7	>4
5.	Подъём туловища до касания бедер из положения лёжа с возвратом (ноги согнуты в коленях) за 30с	кол-во раз	>25	>30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Бег на 1000м по	мин, с	<4.00	<4.20

	пересеченной местности			
2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000м	мин, с	<22.00	<25.00
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» по лыжным гонкам; «первый юношеский спортивный разряд» по биатлону или выполнение вышеизложенных нормативов		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» по лыжным гонкам или биатлону или выполнение вышеизложенных нормативов		

Таблица 7.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 100м с низкого старта	с	<13,4	<15,7
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	>230	>190
3.	Бег 3000м по пересеченной	мин	<11.0	-

	местности			
4.	Бег 2000м по пересеченной местности	мин	-	<8.35
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	>14	>6
6.	Подъём выпрямленных ног в положение «угол» на параллельных брусьях	кол-во раз	>25	>15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Бег на лыжах свободным стилем 10000м	мин, с	<31.10	-
2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000м	мин, с	-	<17.10
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие лыжно-биатлонных трасс;
- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие лыже-роллерных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие комнаты для 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 учащимся, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра занимающихся, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 № 61238) [3];

- обеспечение обучающихся 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;
- обеспечение спортивной экипировкой и спортивным инвентарем (таблица 3);
- обеспечение оборудованием, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 8);

Таблица 8.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивно подготовки по виду спорта «биатлон»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные до 5кг	комплект	2

4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6х2м)	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	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6мм	штук	10000
17.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол)(от 1 до 5кг)	комплект	3
21.	Мяч футбольный	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 180г)	штук	10
26.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не	штук	10

	менее 180г)		
27.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулетка металлическая (50м)	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 (снегоуплотнительная машина)	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 5,6мм	штук	10
39.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
41.	Термометр наружный 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.	Щётка 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

[3] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022 № 67554). 64 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Литература

1. Биатлон: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1997.

2. Биатлон: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: 2005.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт.1988.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Медицина. 1991.

5. Гибадулин.И.Г. Биатлон. Методическое пособие. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. ГК по ФКиС УАССР. УГУ им. 50-летия СССР. г. Ижевск.-1991.

6. Ермаков В.В Техника лыжных ходов. Смоленск, 1989.

7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев, 1990.

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. М.1982.

9. Савицкий Я.И. Биатлон. М.: Физкультура и спорт 1981.

10. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. Детская спортивная медицина: руководство для врачей. 2-е издание. М.: Медицина. 1991.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» от 22 ноября 2022 г. № 1046.

12. Современная система спортивной подготовки в биатлоне. Омск, 2011.

Сведения о составителях

1. Сотникова Галина Васильевна

Дата рождения – 6 марта 1961 года.

Образование – высшее.

Место работы – МАУ ДО «ДЮСШ № 4» г. Новоуральска Свердловской области

Должность – тренер-преподаватель

Домашний адрес: 624130, г. Новоуральск, ул. К.Цеткин, д.40, кв. 2.

Домашний телефон: (34370) 9-42-13.