

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивный центр Тосненского района»

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета

«27» декабря 2022 г,  
протокол № 6



**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 22 ноября 2022 г. № 1046

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

Белоусов В.В.

Скосырева О.А.

Тосно 2023

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении (далее Учреждение) «СЦ Тосненского района» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1046 (далее – ФССП).

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.

В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд Ленинградской области, Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития биатлонистов и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области биатлона, освоение правил вида спорта, изучение истории биатлона, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Ленинградской области, Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по биатлону.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждений, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

1.3. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

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

Биатлон – один из зимних олимпийских видов спорта, сочетающий в себе передвижение на гоночных лыжах и стрельбу из малокалиберной или пневматической винтовки.

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

На официальных российских и международных спортивных соревнованиях спортсмены делятся на три возрастные группы: Мужчины и женщины. Юниоры и юниорки (20-22 года). Юноши и девушки (16-19 лет).

Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1 Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон»

гонка 4 км или 5 км	040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4,8 км или 6 км	040	002	3	8	1	1	Ю
гонка 7,5 км	040	003	3	8	1	1	Д
гонка 10 км	040	004	3	8	1	1	Н
гонка 12,5 км	040	005	3	8	1	1	Н
гонка 15 км	040	006	3	6	1	1	Э
гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Ж
гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
командная гонка 4,5 км	040	010	3	8	1	1	Д
командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	А
масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д
масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д
масстарт - большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д
патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М
гонка преследования 3,0 км или 4 км	040	024	3	8	1	1	Д
гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	025	3	8	1	1	Ю
гонка преследования 6 км	040	026	3	8	1	1	Д
гонка преследования 7,5 км	040	027	3	8	1	1	Н
гонка преследования 10 км	040	028	3	6	1	1	С
гонка преследования 12,5 км	040	029	3	6	1	1	А
спринт 3 км	040	030	3	8	1	1	Д

спринт 3,6 км	040	031	3	8	1	1	Н
спринт 4,5 км	040	032	3	8	1	1	Н
спринт 6 км	040	033	3	8	1	1	Н
спринт 7,5 км	040	034	3	6	1	1	С
спринт 10 км	040	035	3	6	1	1	А
суперперсьют 6 км	040	036	3	8	1	1	Б
суперперсьют 7,5 км	040	037	3	8	1	1	А
суперспринт 5 км	040	038	3	8	1	1	Я
эстафета (3 человека x 3 км)	040	039	3	8	1	1	Д
эстафета (3 человека x 3,6 км)	040	040	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	041	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека x 6 км)	040	042	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека x 7,5 км)	040	043	3	8	1	1	Ю
эстафета (4 человека x 6 км)	040	044	3	6	1	1	Ж
эстафета (4 человека x 7,5 км)	040	045	3	6	1	1	А
эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1 м x 6,0 км)	040	121	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (1 ж x 6,0 км + 1 м x 7,5 км)	040	120	3	8	1	1	Я
эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1 м x 5 км)	040	046	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км + 2 м x 4,5 км)	040	127	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040	047	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2 м x 7,5 км)	040	048	3	6	1	1	Я
кросс - гонка 3,2 км	040	049	1	8	1	1	Д
кросс - гонка 4 км	040	050	1	8	1	1	Н
кросс - гонка 4,8 км	040	051	1	8	1	1	Ю
кросс - гонка 5 км	040	052	1	8	1	1	Д
кросс - гонка 6 км	040	053	1	8	1	1	Ю
кросс-гонка 7,5 км	040	054	1	8	1	1	Б
кросс - гонка 10 км	040	055	1	8	1	1	А
кросс - масстарт 2,8 км	040	124	1	8	1	1	Д
кросс - масстарт 3,2 км	040	056	1	8	1	1	Д
кросс - масстарт 3,5 км	040	057	1	8	1	1	Н
кросс - масстарт 4 км	040	058	1	8	1	1	Н
кросс - масстарт 5 км	040	059	1	8	1	1	Ю
кросс - масстарт 6 км	040	060	1	8	1	1	Б
кросс - масстарт 7,5 км	040	061	1	8	1	1	А
кросс - гонка преследования 2,8 км	040	123	1	8	1	1	Д
кросс - гонка преследования 3,2 км	040	062	1	8	1	1	Д
кросс - гонка преследования 3,5 км	040	063	1	8	1	1	Н
кросс - гонка преследования 4 км	040	064	1	8	1	1	Н
кросс - гонка преследования 5 км	040	065	1	8	1	1	Ю
кросс - гонка преследования 6 км	040	066	1	8	1	1	Б
кросс - гонка преследования 7,5 км	040	067	1	8	1	1	А

кросс - спринт 2,1 км	040	068	1	8	1	1	Д
кросс - спринт 2,4 км	040	069	1	8	1	1	Н
кросс - спринт 3 км	040	070	1	8	1	1	Н
кросс - спринт 4 км	040	071	1	8	1	1	Ю
кросс - спринт 4,5 км	040	072	1	8	1	1	Б
кросс - спринт 6 км	040	073	1	8	1	1	А
кросс - эстафета (3 человека х 2,1 км)	040	074	1	8	1	1	Д
кросс - эстафета (3 человека х 3 км)	040	075	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета (3 человека х 4 км)	040	076	1	8	1	1	Ю
кросс - эстафета (3 человека х 4,5 км)	040	077	1	8	1	1	Д
кросс - эстафета (4 человека х 4,5 км)	040	078	1	8	1	1	Ж
кросс - эстафета (4 человека х 6 км)	040	079	1	8	1	1	А
кросс - эстафета - смешанная (2 ж х 2,1 км + 2 м х 2,8 км)	040	080	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета - смешанная (2 ж х 3 км + 2 м х 4 км)	040	081	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета - смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)	040	082	1	8	1	1	Я
роллеры - гонка 4 км или 5 км	040	083	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка 4,8 км или 6 км	040	084	1	8	1	1	Ю
роллеры - гонка 7,5 км	040	085	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка 10 км	040	086	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка 12,5 км	040	087	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка 15 км	040	088	1	8	1	1	Э
роллеры - гонка 20 км	040	089	1	8	1	1	М
роллеры - масстарт 3 км или 4 км	040	090	1	8	1	1	Д
роллеры - масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	091	1	8	1	1	Ю
роллеры - масстарт 6 км	040	092	1	8	1	1	Д
роллеры - масстарт 7,5 км	040	093	1	8	1	1	Н
роллеры - масстарт 10 км	040	094	1	8	1	1	Н
роллеры - масстарт 12,5 км	040	095	1	8	1	1	Э
роллеры - масстарт 15 км	040	096	1	8	1	1	М
роллеры - гонка преследования 3 км или 4 км	040	097	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	098	1	8	1	1	Ю
роллеры - гонка преследования 6 км	040	099	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка преследования 7,5 км	040	100	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка преследования 10 км	040	101	1	8	1	1	С
роллеры - гонка преследования 12,5 км	040	102	1	8	1	1	А
роллеры - спринт 3 км	040	103	1	8	1	1	Д
роллеры - спринт 3,6 км	040	104	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 4,5 км	040	105	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 6 км	040	106	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 7,5 км	040	107	1	8	1	1	С

роллеры - спринт 10 км	040	108	1	8	1	1	А
роллеры - суперспринт 5 км	040	128	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета (3 человека x 3 км)	040	109	1	8	1	1	Д
роллеры - эстафета (3 человека x 3,6 км)	040	110	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	111	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 6 км)	040	112	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 7,5 км)	040	113	1	8	1	1	Ю
роллеры - эстафета (4 человека x 6 км)	040	114	1	8	1	1	Ж
роллеры - эстафета (4 человека x 7,5 км)	040	115	1	8	1	1	А
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1 м x 5 км)	040	129	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1 м x 6 км)	040	130	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 6 км + 1 м x 7,5 км)	040	131	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2 м x 3,6 км)	040	116	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км + 2 м x 4,5 км)	040	117	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040	118	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2 м x 7,5 км)	040	119	1	8	1	1	Я

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «биатлон».

Одна из самых древнейших спортивных дисциплин в биатлоне – это индивидуальная гонка. К концу двадцатого века количество дисциплин возросло до шести. Дистанция мужской индивидуальной гонки составляет 20 км, женской – 15 км. В гонке четыре огневых рубежа, за каждый промах биатлонисту плюсуется штрафная минута. На каждом из рубежей биатлонисту надо произвести 5 выстрелов по 5 мишеням соответственно.

Вторая спортивная дисциплина – спринт. В спринте биатлонисты бегут 10 и 7,5 километров. Два рубежа стрельбы – лежа и стоя по разу. При промахе на огневых рубежах спортсмен должен пробежать штрафной круг длиной 150 метров.

Третья спортивная дисциплина – гонка преследования. Это относительно молодая дисциплина, которая сразу понравилась зрителям. Биатлонисты стартуют с учетом результатов спринта и преодолевают 12,5 и 10 км с четырьмя огневыми рубежами (2 лежа и 2 стоя). За каждый промах – штрафной круг.

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

Пятая спортивная дисциплина – эстафета. В гонке принимает участие по 4 человека из каждой страны. Каждый из этих спортсменов пробегает по кругу длиной 7,5 км и проходит 2 огневых рубежа (лежа и стоя). На каждую стрельбу по пяти мишеням спортсмену максимум дается 8 патронов (5 в винтовке и 3 дополнительных). Если спортсмен допускает промахи, ему приходится использовать запасные патроны, заряжать их приходится вручную. Предположим, если спортсмену пришлось использовать все 3 запасных патрона и при этом у него остается непораженные мишени. В данном случае биатлонист бежит столько дополнительных кругов, сколько промахов он сделал.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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 указаны в таблице 1.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «биатлон» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки для планирования, в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «биатлон»;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «биатлон»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «биатлон»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3



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

Таблица № 3

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

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.

Тренировочная работа отделения «лыжные гонки» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду),

повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в таблице 3.

**Таблица 3**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18

	подготовке				
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия			До 60 суток	

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

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

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

#### Объем соревновательной деятельности

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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	6	9	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

#### 2.3.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

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 трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	58-67	50-63	43-48	30-37	22-25	20-24
Специальная физическая подготовка (%)	19-25	21-27	23-29	24-30	27-29	23-25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	8-12	9-14	12-18
Техническая подготовка (%)	13-18	17-22	18-24	20-28	22-29	21-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2-4	3-6	4-7	5-8
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-5	3-5	3-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-4	3-8	5-8	6-10

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «биатлон» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

С целью преемственности структуры подготовки на этапах подготовки предлагается примерная модель динамики тренировочных задач в годичном цикле.

### **1. Подготовительный период.**

Весеннее-летний этап:

**МАЙ:**

- Снижение специальной работоспособности.
- Поддержание на определенном уровне двигательных и вегетативных функций.
- Подготовка опорно-двигательного аппарата к перемене средств и методов тренировочной работы.
- Выбор оптимальных тренировочных моделей различных сторон подготовленности спортсмена.

**ИЮНЬ:**

- Всестороннее развитие двигательных качеств общей физической подготовки.
- Поддержание уровня специфической работоспособности с помощью специальных средств тренировки.
- Повышение уровня теоретической подготовки.

**ИЮЛЬ:**

- Развитие специальных физических качеств средствами общей и специальной подготовки.
- Поддержание уровня общефизической подготовки.
- Развитие скоростно-силовых качеств общего и специального направления.
- Совершенствование отдельных сторон психологической подготовки.
- Развитие технического мастерства в специальных упражнениях.

Летне-осенний этап:

**АВГУСТ:**

- Сохранение и повышение специальной работоспособности за счет повышения (интенсивности нагрузки (интенсификация тренировки, изменение рельефа).
- Развитие скоростно-силовой подготовки с помощью специальных средств тренировки.
- Совершенствование психологической и тактико-технической подготовленности.

#### СЕНТЯБРЬ:

- Подведение спортсмена к пику «спортивной формы» в специальной и физической подготовке.
- Повышение уровня развития скоростно-силовой подготовки специального направления, снижение уровня общефизической подготовки.
- Техническое совершенствование.

#### ОКТАБРЬ:

- Снижение интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное увеличение объема тренировочной работы.
- Проведение медико-биологического обследования и комплекса восстановительных мероприятий.
- Выбор оптимальных сроков активного отдыха.

#### Осенне-зимний этап:

#### НОЯБРЬ:

- Развитие специально работоспособности и психологической выносливости.
- Поддержание уровня развития общефизической подготовки.
- Становление технического мастерства.

#### ДЕКАБРЬ:

- Поддержание специфической работоспособности.

14

- Совершенствование уровня развития скоростно-силовой подготовки.
- Апробирование оптимальной системы индивидуального способа подведения спортсмена к старту.

#### 2. Соревновательный период.

#### ЯНВАРЬ:

- Повышение уровня развития специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости.
- Совершенствование отдельных сторон психологической подготовки.
- Подведение организма к пику «спортивной формы».

#### ФЕВРАЛЬ:

- Поддержание уровня соревновательной готовности и выбор сроков ее снижения в момент отсутствия ответственных стартов.
- Приобретение высокого уровня технической подготовленности.
- Поддержание уровня развития общефизической подготовки.
- Совершенствование индивидуальных особенностей в подготовке спортсмена.

#### МАРТ:

- Уменьшение объема специальной подготовки с постепенным увеличением применения средств общефизического направления.
- Совершенствование технико-тактического мастерства.
- Подведение организма к пику спортивной формы.

#### АПРЕЛЬ:

- Снижение тренировочных нагрузок, совершенствование технических элементов.
- Подготовка опорно-двигательного аппарата к перемене средств и методов тренировочной работы.
- Проведение медико-биологических обследований и комплекса восстановительных мероприятий.
- Выбор оптимальных сроков активного отдыха.

Планирование тренировочного процесса основано на трех уровнях:



4	Техническая и тактическая подготовка	9	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	115
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Соревновательная деятельность	-												-
7	Аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	3
9	<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>312</b>

Таблица № 8

**Календарный учебно-тренировочный график**  
Учебно-тренировочный этап подготовки

№	Раздел подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Практические занятия Общая физическая подготовка	15	15	12	12	15	15	15	15	12	12	12	12	162
3	Спец. физическая подготовка	8	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8	8	112
4	Техническая и тактическая подготовка	12	14	14	16	16	13	13	13	12	14	14	14	165
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
6	Соревновательная деятельность	2												2
7	Аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	3
9	<b>Итого:</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>520</b>

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Учебно-тренировочный график
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Режим учебно-тренировочного процесса
2	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов	Режим учебно-тренировочного процесса



		сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1	Теоретическая подготовка	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	Учебно-тренировочный график
3.2	Практическая подготовка	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;	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимного уважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## 2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.

### Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или

любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить

Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ

Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной, обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

**Таблица № 10**

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Весёлые старты	Честная игра	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных

				мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

**Таблица 11**

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы ТЭ (все периоды)				
1	Освоение методики проведения на тренировочных занятиях по избранному виду спорта. - Выполнение необходимого требования для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное Проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
2	Освоение методики Проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

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

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачбно-биологические средства:

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

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

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

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

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не

только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

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

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

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации.

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

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

**Таблица № 12**

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной

			специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

Таблица № 13

#### Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 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 на 60 м	Сек.	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3	Бег 500м. по пересеченной местности	Мин., с.	Не более		Не более	
			2.10	2.30	2.08	2.28
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.5	Наклон вперед из положения тоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+4	+5	+8	+11
1. Нормативы общей 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 и.п. в течении 30сек.	Кол-во раз	15	10	17	12
2.2	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	Сек.	Не менее		Не менее	
			30,0	30,0	30,0	30,0

Таблица № 14

#### 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	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	сек	не более	
			16.0	16.8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Бег на 60 м.0	сек	не более	
			9	9,6
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			7	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег 1000м. по пересеченной местности	Мин., сек.	Не более	
			4.00	4.20
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000м.	Мин., сек.	Не более	
			22.00	25.00
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки:			Уровень спортивной квалификации	



До трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Таблица 15**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин.,сек	не более	
			-	8.35
1.2	Бег на 3000 м	мин, сек	не более	
			9.40	-
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			14	6
1.4	И.п. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее	
			25	15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См.	Не менее	
			230	190
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин,сек	не более	
			-	17.10
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин,сек	не более	
			31.10	-
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Таблица 16**

**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 «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин.,сек	не более	
			-	8.15
1.2	Бег на 3000 м	мин, сек	не более	
			9.55	-
1.3	Бег 100м. с низкого старта	Сек.	Не более	
			12,7	15,0
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			20	7
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во 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. Классический стиль 5 км	мин,сек	не более	
			-	17.20
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, сек	не более	
			30.30	-
2.3	И.п. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее	
			28	20

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

##### 4.1. Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

1	года	обучения
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. <i>Теория:</i> Инструктаж по ОТ и ТБ. <i>Практика.</i> Опрос по ОТ и ТБ.		
1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. <i>Теория.</i> Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. <i>Практика.</i> Практическая работа «Лыжная мастерская».		
1.3 Биатлон в России и мире. <i>Теория:</i> Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. О системе всероссийских и международных соревнований. <i>Практика.</i> Викторина.		
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		
2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости. <i>Теория:</i> Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. <i>Практика:</i> Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. <i>Теория:</i> Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. <i>Практика:</i> Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический поход «Золотая осень».		
2.2 Упражнения, направленные на развитие выносливости. <i>Теория:</i> Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости. <i>Практика:</i> Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.		
2.3 Упражнения, направленные на развитие быстроты. <i>Теория:</i> Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты. <i>Практика:</i> Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.		
2.4 Упражнения направленные на развитие силы. <i>Теория:</i> Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы. <i>Практика:</i> Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.		
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		
3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости. <i>Теория:</i> Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах)направленных на развитие выносливости. <i>Практика:</i> Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.		
3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. <i>Теория:</i> Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах)направленных на развитие координационных способностей.		

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

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

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

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

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

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

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

3.5 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. *Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

4.1 Техника одновременно бесшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

*Практика:* Отработка техники одновременно бесшажного хода.

4.2 Техника попеременно двухшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники двухшажного хода.

*Практика:* Отработка техники двухшажного хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода.

*Практика:* Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления спуска.

*Практика:* Отработка техники преодоления спуска.

4.4 Техника преодоления подъема.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления подъема.

*Практика:* Отработка техники преодоления подъема.

#### **5. Стрелковая подготовка.**

5.1. Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.

5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.

#### **6. Контрольные испытания, соревнования.**

6.1 Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам. Новогодняя гонка по биатлону среди обучающихся. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

## 6.2 Итоговое занятие.

*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

*Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Сдача контрольно-переводных нормативов.

## 2 года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика.* Опрос по ОТ и ТБ.

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

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

*Практика.* Практическая работа «Лыжная мастерская».

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

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

*Практика.* Тестирование.

#### 1.4 Техники лыжных ходов.

*Теория:* Основы техник лыжных ходов.

*Практика.* Выполнение техник лыжных ходов.

### 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

#### 2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

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

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

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

#### 2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

#### 2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Теория:* Особенности быстроты.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

#### 2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

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

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.5 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

*Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

4.1 Техника одновременно бесшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

*Практика:* Отработка техники одновременно бесшажного хода.

4.2 Техника попеременно двухшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники двухшажного хода.

*Практика:* Отработка техники двухшажного хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода.

*Практика:* Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода.

4.4 Техника преодоления спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления спуска.

*Практика:* Отработка техники преодоления спуска.

4.5 Техника преодоления подъема.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления подъема.

*Практика:* Отработка техники преодоления подъема.

#### **5. Стрелковая подготовка.**

5.1. Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

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

## **6. Контрольные испытания, соревнования.**

6.1 Соревнования различного уровня.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 Соревнования различного уровня. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.3 Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 Итоговое занятие.

*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

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

## **3 год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика.* Опрос по ОТ и ТБ.

1.1 Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

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

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

1.2 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

*Теория:* Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

*Практика.* Тестирование.

1.3 Изучение правил соревнований по биатлону.

*Теория:* Правила соревнований по биатлону.

*Практика.* Тестирование.

### **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

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

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

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

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

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

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

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

*Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

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

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

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

4.2 Техника одновременно одношажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

*Практика:* Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

*Теория:* Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода (горный).

*Практика:* Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

4.4 Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

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

*Практика:* Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

## **5. Стрелковая подготовка.**

5.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

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

5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

5.6 Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска

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

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

## **6. Контрольные испытания, соревнования.**

6.1 Соревнования различного уровня.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 Соревнования различного уровня. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.3 Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 Итоговое занятие.



*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

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

#### **4-5 год обучения**

##### **1. Теоретическая подготовка**

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика.* Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

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

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

1.3 Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.

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

*Практика.* Практическая работа «Лыжная мастерская».

1.4 Изучение правил соревнований по биатлону.

*Теория:* Правила соревнований по биатлону.

*Практика.* Тестирование.

##### **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.

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

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

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

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

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

##### **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.5 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами.

*Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

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

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

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

4.2 Техника одновременно одношажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

*Практика:* Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

*Теория:* Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода (горный).

*Практика:* Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

4.4 Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

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

*Практика:* Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

#### **5. Стрелковая подготовка.**

5.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Теория:* Особенности Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности Обработка спуска.

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

5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Теория:* Особенности Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Теория:* Особенности Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

5.6 Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности Обработка спуска.

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

## **6. Контрольные испытания, соревнования.**

6.1 Соревнования различного уровня.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 Соревнования различного уровня. Новогодняя гонка по биатлону среди обучающихся.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.3 Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 Итоговое занятие.

*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки.

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной

физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

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

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

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

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки по «биатлон».

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (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) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 10 к федеральному стандарту);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к федеральному стандарту);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

#### 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Приказом от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

#### 6.3. Перечень информационного обеспечения Программы.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе М.: Литтерра, 2003.
8. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт,

1986.

14. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.

15. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.

16. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.

17. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.

18. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.

19. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.

20. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

21. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.

22. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

23. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)