

Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ СШ Красногвардейского района)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ СШ  
Красногвардейского района  
Е.А. Сагиева  
« 21 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»**

Санкт-Петербург  
2023

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» должна иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации Программы.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «биатлон»

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

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

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

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

Мужчины и женщины.

Юниоры и юниорки (20-22 года).

Юноши и девушки (16-19 лет).

Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон» определяются 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»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплине						
	040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4 км или 5 км	040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4,8 км или 6 км	040	002	3	8	1	1	Ю
гонка 7,5 км	040	003	3	8	1	1	Д
гонка 10 км	040	004	3	8	1	1	Н
гонка 12,5 км	040	005	3	8	1	1	Н
гонка 15 км	040	006	3	6	1	1	Э
гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Ж

гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
командная гонка 4,5 км	040	010	3	8	1	1	Д
командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	А
масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д
масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д
масстарт – большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д
патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М
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 х 6,0 км + 1 м х 7,5 км)	040	120	3	8	1	1	Я
Эстафета – смешанная (1 ж х 4 км + 1 м х 5 км)	040	046	3	8	1	1	Н
Эстафета - смешанная (2 ж х 3,6 км + 2 м х 4,5 км)	040	127	3	8	1	1	Н
Эстафета – смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)	040	047	3	8	1	1	Н
Эстафета – смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 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 х 3 км)	040	109	1	8	1	1	Д
роллеры – эстафета (3 человека х 3,6 км)	040	110	1	8	1	1	Н
роллеры – эстафета (3 человека х 4,5 км)	040	111	1	8	1	1	Н
роллеры – эстафета (3 человека х 6 км)	040	112	1	8	1	1	Н
роллеры – эстафета (3 человека х 7,5 км)	040	113	1	8	1	1	Ю
роллеры – эстафета (4 человека х 6 км)	040	114	1	8	1	1	Ж
роллеры – эстафета (4 человека х 7,5 км)	040	115	1	8	1	1	А
роллеры – эстафета – смешанная (1 ж х 4 км + 1 м х 5 км)	040	129	3	8	1	1	Н
роллеры – эстафета – смешанная (1 ж х 4,8 км + 1 м х 6 км)	040	130	3	8	1	1	Н
роллеры – эстафета – смешанная (1 ж х 6 км + 1 м х 7,5 км)	040	131	3	8	1	1	Я
роллеры – эстафета – смешанная (2 ж х 3 км + 2 м х 6 км)	040	116	1	8	1	1	Н

х 3,6 км)							
роллеры – эстафета – смешанная (2 ж х 3,6 км + 2 м х 4,5 км)	040	117	1	8	1	1	Н
роллеры – эстафета – смешанная (2 ж х 4,5 км + 2 м х 6 км)	040	118	1	8	1	1	Н
роллеры – эстафета – смешанная (2 ж х 6 км + 2 м х 7,5 км)	040	119	1	8	1	1	Я

## 2.2. 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.

## 2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

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

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

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их

возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ.
2. Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999.
3. Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 3 августа 2022 г. № 634.
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 27 января 2023 г. № 57.
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» от 22 ноября 2022 г. № 1046.
6. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденное приказом Минспортом России 19 декабря 2022 года № 1255.
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Правила вида спорта «биатлон», утвержденные приказом Минспорта России от 29 марта 2022 г. № 265.

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

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

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		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одно года обучения	9
		свыше одно года обучения	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет	15

### **3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Таблица № 3

### **Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
Начальной подготовки	до одно года обучения	10
	свыше одно года обучения	

Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	6
	свыше трех лет	

### 3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

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

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

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

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.

Таблица № 4

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «биатлон»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	6	9
Отборочные	-	-	4	5
Основные	-	-	2	3

### 3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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 режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16
Общее количество часов в год	234	312	520	832

### 3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## 4. «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

### 4.1. 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 Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, 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 Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблицах № 6 к Программе.

Таблица № 6

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальное количество учебно-тренировочных занятий в неделю			
		3	4	5	6
		Наполняемость групп (человек)			
		10	6		
1.	Общая физическая подготовка	138	168	224	270
2.	Специальная физическая подготовка	52	74	120	220
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	18	67
4.	Техническая подготовка	40	62	110	183
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	18	32
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	18	36
Общее количество часов в год		234	312	520	832

#### 4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

#### 4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 7 к Программе.

Таблица № 7

#### 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14

	всероссийским спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

#### **4.4. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

#### **4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист (гриф согласования с руководителем Организации): название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

1. Пояснительная записка.

1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

2. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства).

2.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов).

2.3. План по месяцам.

2.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

#### **4.6. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

## План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Судейство первенства спортивной школы по биатлону	В соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение вводной части учебно-тренировочного занятия	Режим учебно-тренировочного процесса (по расписанию)
		Проведение заключительной части учебно-тренировочного занятия	Режим учебно-тренировочного процесса (по расписанию)
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии	Постоянно
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа с обучающимися на тему: «Правильный режим дня для спортсменов»	В начале учебного года
		Лекция на тему: «Питание в физической культуре и спорте»	Апрель
3.	<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Встреча с ветераном спорта – Ю.Г. Королевым в преддверии Дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.	27 января
		Возложение цветов к памятникам Великой Отечественной войны	9 мая 22 июня
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка	Творческий конкурс (рисунки, поделки, композиции) на тему: «О спорт, ты – мир!»	Во время УТМ на СБ «Красногвардеец»
		Веселые старты «Быстрее, выше. Сильнее!»	Во время УТМ на СБ «Красногвардеец»

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

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 № 9

### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты*	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА**		Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание***	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	5. Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты*	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА**		Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание***	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	4. Участие в антидопинговых мероприятиях, проводимых на региональном уровне		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении	По назначению

- \* обязательное составление отчета о проведении мероприятия, включающего программу проведения мероприятия и фото/видео материалы;
- \*\* для спортсменов 7-12 лет Онлайн курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше Антидопинговый онлайн курс;
- \*\*\* возможен онлайн формат проведения.

#### **4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 10 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица № 10

#### **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 полугодия
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводится только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые	Заключение тренера,	Проводится при отборе детей на

	сборы	Комиссии	этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
--	-------	----------	--

## **5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

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

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

### **5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

Таблица № 11

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	1
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	5
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало настенное (0,6 х2 м)	штук	4
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Коврик для стрельбы	штук	10
8.	Крепление лыжные	пар	10
9.	Крепление лыжные для лыжероллеров	пар	10
10.	Лыжероллеры	пар	10
11.	Лыжи гоночные	пар	10
12.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	10
13.	Мазь лыжная (порошкообразная)	штук	10

	(для различной температуры)		
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
16.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
17.	Мяч баскетбольный	штук	3
18.	Мяч волейбольный	штук	3
19.	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
20.	Мяч футбольный	штук	3
21.	Накаточный инструмент с 3 роликами	комплект	2
22.	Палка гимнастическая	штук	12
23.	Палки для лыжных гонок	пар	10
24.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 гр.)	штук	10
25.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 гр.)	штук	10
26.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 гр.)	штук	10
27.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
28.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	12
30.	Скамейка гимнастическая	штук	12
31.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	4
34.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	5
35.	Стальной скребок	штук	10
	Стол для подготовки лыж	штук	4
36.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
37.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
38.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 4,5 мм	штук	10
39.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
40.	Термометр наружный для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
41.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
42.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
43.	Шкурка шлифовальная	штук	20
44.	Щетка для обработки лыж	штук	40
45.	Электромегафон	комплект	2
46.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
47.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	10
48.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица № 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	1	1,5
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газабаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	1	3
3.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Лыжни гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1
9.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1
10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	10
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	10
3.	Защитная маска с фильтрами	штук	5
4.	Нагрудные номера	штук	250
5.	Чехол для лыж	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	3	1	
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	
8.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
9.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	
10.	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1	
11.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	
12.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
13.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
14.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	
15.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	
16.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	

### 5.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности спортивной школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

#### Основная литература

1. Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учеб. -метод, пособие по направлению подгот, бакалавриата 49.03.01 / Д. Е. Баянкина; Алтайский гос. пед, ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2019. - URL: <https://e.lanbook.com/book/> (дата обращения: 17.05.2021).
2. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. - [Электронный ресурс]. - [http://www.shootingua.com/books/book\\_266.htm](http://www.shootingua.com/books/book_266.htm).
3. Дунаев К. С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, А. С. Солнцева; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2017. - 1 файл. - Загл, с титул, экрана.
4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М.: СПОРТ, 2019. - 464 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2016 года с аналогичным названием.
5. Плохой В.Н., Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах, Москва, 2018.

#### Дополнительная литература

1. Биатлон: учебник для образоват, учреждений высш. проф. образования по направлению - «Физ. культура» / авт.: Н. Г. Безмельницын, В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев; под общ. ред. Н.Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп, резерва; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2014. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием вышло в 2015 году. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 06.05.2020).
2. Дунаев К. С. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном / К. С. Дунаев, Ю. Н. Сивкова, С. В. Левин // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. 2016. - Вып. 9 (139). - С. 42-45.
3. Загурский Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учеб, пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. [б. и.], 2018.

4. Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Сов, спорт, 2013. - 352 с.: ил.
5. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
6. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: «Буки Веди», 2015 – 564 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб, для для тренеров высш, квалиф, и студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп, лит. 2015. - 680 с.
8. Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод, пособие / В. Н. Плохой. - 2-е изд., испр, и доп. - М.: Спорт, 2018. - 278 с. - (Б-чка тренера).
9. Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / авт.-сост.: Н. С. Загурский, Я. С. Романова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед, ин-т деятельности в эстремал, условиях. - Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. - 110 с.
10. Реуцкая Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учеб, пособие / Е. А. Реуцкая; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 104 с.
11. Реуцкая Е. А. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: метод, рекомендации / Е. А. Реуцкая, Н. С. Загурский, Я. С. Романова; Сибирский гос. ин-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед, ин-т деятельности в эстремал, условиях. - Омск: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл, с титул, экрана..
12. Романова Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне: учеб, пособие / Я. С. Романова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 84 с.
13. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. - М.: Сов, спорт, 2013. - 1048 с.
14. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (промежуточный, этап 1) отчет о науч.-исследоват, работе / руководитель темы Е. А. Реуцкая; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. - Омск, 2018. - 404 с.
15. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования: учеб, для студентов учреждений сред. проф. образования / под ред. Т. Ю. Торочковой. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272 с.
16. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т. С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018. - 288 с.
17. Чубанов Е. В. Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в лыжных гонках: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, С. А. Пяткина; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2018. - 1 файл.

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (НФБР)
2. [электронный ресурс] <https://biathlonrus.com>. (дата обращения: 17.12.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России
4. [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
5. Официальный интернет-сайт международного союза биатлонистов
6. (IBU) <https://www.biathlonworld.com/ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
7. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
8. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
9. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства.
10. (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).
11. Единая Всероссийская спортивная классификация: Биатлон [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 17.11.2021).