

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 5 по лыжным видам спорта» города Челябинска



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«БИАТЛОН»**

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022г. № 1046)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

г. Челябинск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I.	Общие положения	3
	Характеристика дополнительного образования программы	9
II.	спортивной подготовки	9
	2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	9
	2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
	2.3. Виды (формы) обучения	12
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
	2.5. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	22
	2.6. Планы инструкторской и судейской практики.	28
	2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
		34
III.	Система контроля	
	Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки	36
		39
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	
	4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	39
	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	60
V.	Условия реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки	62
VI.	6.1. Материально-технические условия реализации программ спортивной подготовки.	62
		70
	6.2. Кадровые условия реализации Программы	70
	6.3. Перечень информационных ресурсов обеспечения Программы.	70

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке к биатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1046¹ (далее – ФССП).

Разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

1.2. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), 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.

1.3. Характеристика вида спорта:

Биатлон – зимнее двоеборье, сочетающее лыжную гонку и стрельбу по

¹ (зарегистрирован Минюстом России____, регистрационный №_).

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 дисциплины						
	040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4 км или 5 км	040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4,8 км или 6 км	040	002	3	8	1	1	Ю
гонка 7,5 км	040	003	3	8	1	1	Д
гонка 10 км	040	004	3	8	1	1	Н
гонка 12,5 км	040	005	3	8	1	1	Н
гонка 15 км	040	006	3	6	1	1	Э
гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Ж
гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
командная гонка 4,5 км	040	010	3	8	1	1	Д
командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	А
масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д

масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д
масстарт - большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д
патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М
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 6,0км)	040	121	3	8	1	1	Н

эстафета - смешанная (1 ж x 6,0 км + 1 м x 7,5км)	040	120	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 + 1м x 5 км)	040	129	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1м x 6 км)	040	130	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 6 км + 1м x 7,5 км)	040	131	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2м x 3,6 км)	040	116	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км + 2м x 4,5 км)	040	117	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2м x 6 км)	040	118	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2м 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 остаются 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 по биатлону.

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.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

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, биатлон»;
- 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 режимами работы, для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного, 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.

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 трех лет (1-2 год)	Свыше трех лет (3-5 лет)		
Количество часов в неделю	6	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	624	832	1040	1248