

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва
по лыжным видам спорта

*Рассмотрена и согласована на
заседании Педагогического Совета*

«31» марта 2025 года, протокол №02

УТВЕРЖДАЮ

*Директор СПб ГБУ ДО СШОР
по лыжным видам спорта*

_____/Столяров В.В./
«31» марта 2025 года №24

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта
«биатлон»**

Программа разработана на основании: базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «биатлон», утверждённых распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 №1146-р.

Срок реализации программы на уровнях:

Продвинутый уровень – до 8 лет

Санкт-Петербург, 2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00EEA18A30E572495BCB314E827C83630C
Владелец **Столяров Валерий Викторович**
Действителен с 20.03.2025 по 13.06.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «биатлон»**

Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»; базовыми требованиями, утверждёнными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 №1146-р; приказом Министерства спорта РФ от 21.05.2024 №525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию».

2. Целью Программы является физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимся знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также выявление, отбор и сопровождение спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию, для их последующего перевода на спортивную подготовку.

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Продвинутый уровень	1-8	12	21	6-12

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Количественный состав групп на продвинутом уровне – от 6 до 12 человек.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу обучающихся учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства спортивной подготовки и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

- разница в уровне подготовки обучающихся по программам спортивной подготовки и уровней подготовки спортивно-оздоровительного этапа не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

В объединенных группах учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в одно время с учётом требований, предусмотренных федеральными стандартами для соответствующего этапа спортивной подготовки и базовыми требованиями для общеразвивающих программ.

3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа	
	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	10-14	16-18
Количество тренировок в неделю	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 728	до 936

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

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

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

При осуществлении учебно-тренировочного процесса допускается использование бригадного метода работы (работа по реализации Программы более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом). Особенности бригадного метода работы определяются локальными актами учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят:

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

программным материалом учебно-тренировочного занятия; инструктажи по охране труда и технике безопасности с целью профилактики и предотвращения спортивного травматизма (не более 15 минут от учебно-тренировочного занятия).

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

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

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

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

Для обеспечения эффективности подготовки могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов), спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием, проживанием и прочее в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов), спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Работа по индивидуальным планам на спортивно-оздоровительном этапе может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в течение учебно-тренировочного года, но не должна превышать нормативы максимального объёма учебно-тренировочной нагрузки, установленной для данного уровня (года) подготовки базовыми требованиями по виду спорта.

Годовой учебно-тренировочный план

№ П/П	Виды подготовки и иные мероприятия	Продвинутый уровень	
		До трех лет	Свыше трех лет

		Оптимальная недельная нагрузка (часы)	
		10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (часы)	
		3	3
		Максимальная наполняемость групп (человек)	
		12	12
		Программное содержание (часы)	
1.	Общая физическая подготовка	234	292
2.	Специальная физическая подготовка	132	202
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20*	80*
4.	Техническая подготовка	92	164
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	22	42
6.	Инструкторская и судейская практика	10	26
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	26
Общее количество часов в год		520	832

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа	
		До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	43-48	30-37
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-29	24-30
3.	Техническая подготовка (%)	18-24	20-28
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-8	6-14
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий учреждения.

5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Зачисление на продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа производится при:

- отсутствию медицинских противопоказаний;
- достижении возраста не менее 12 лет в календарный год зачисления;
- выполнении контрольно-переводных нормативов.

6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжно-биатлонных трасс;
- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие спортивного зала;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Материально-техническое обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «биатлон»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Измеритель скорости ветра	штук	2
2.	Коврик для стрельбы	штук	10
3.	Крепления лыжные	пар	10
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
5.	Лыжероллеры	пар	10
6.	Лыжи гоночные	пар	10
7.	Мазь лыжная (для различной температуры)	штук	10
8.	Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	10

9.	Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
10.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
11.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
12.	Палки для лыжных гонок	пар	10
13.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
14.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
15.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
16.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
17.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
18.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
19.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	комплект	5
20.	Стол для подготовки лыж	штук	4
21.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
22.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
23.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
24.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
25.	Термометр наружный для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
26.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
27.	Шкурка шлифовальная	штук	20
28.	Щетка для обработки лыж	штук	40
29.	Электромегафон	комплект	2
30.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
31.	Эмульсия лыжная (для различной температуры)	штук	10
32.	Эспандер лыжника	штук	12
33.	Винтовка пневматического калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	15

34.	Винтовка пневматического калибра 4,5 мм газобаллонного типа типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	15
35.	Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	60000
36.	Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	120000
37.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	15

*закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «биатлон»

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	15
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	15
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	из расчёта количества человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки

*закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Планы применения восстановительных средств

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

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки на всех уровнях спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, уровнем подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

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

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключаям одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы

регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что особенно важно в занятиях с детьми и подростками.

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

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на базовом уровне - рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

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

На базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На продвинутом уровне применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

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

Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа обучающегося характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион обучающегося должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

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

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

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке:

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

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

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3-2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

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

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

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °C).

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж,

производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- обучающийся должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа - равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Суточная потребность организма в витаминах:

Витамины, мг	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
С	150-200	210-350
В	3,4-3,8	4,0-4,9
В2	3,8-4,3	4,6- 5,6
В6	6,0-7,0	8,0 -9,0
В12	0,005-0,006	0,008-0,01

B15	150-180	190-220
PP	30-35	40-45
A	3,0-3,2	3,3-3,6
E	10-20	20-40

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень, элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

На продвинутом уровне вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

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

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Релаксационные упражнения	В течение года	Тренер-преподаватель
2	Дыхательные упражнения	В течение года	Тренер-преподаватель
3	Рациональное питание	Ежедневно	Родители, Обучающийся
4	Поливитаминовые комплексы	По необходимости	Врач по спортивной медицине
5	Массаж	По необходимости	Врач по спортивной медицине
6	Физиотерапевтические процедуры	После травм, заболеваний	Врач по спортивной медицине
7	Фармакологические средства	После травм, заболеваний	Врач по спортивной медицине
8	Контрастные ванны, душ	Ежедневно	Родители, Обучающийся
9	Баня, Сауна	По необходимости	Тренер-преподаватель

10	Реабилитация-восстановление	После травм, заболеваний	Тренер-преподаватель
11	Активный отдых, смена деятельности	В течение года	Тренер-преподаватель, Обучающийся

8. Планы антидопинговых мероприятий

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

Определение терминов:

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение 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 Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или подписавшая 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-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «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.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной ответственностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Базовый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Родители, обучающийся	1 раз в год
	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Продвинутый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Родители, обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Основной задачей инструкторской и судейской практики является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и помощи в обслуживании соревнований.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Количество часов в год
Продвинутый уровень до трех лет			
1.	Подготовка биатлонной трассы для проведения соревнований	В течение года	10
2.	Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки		
Продвинутый уровень свыше трех лет			
3.	Подготовка биатлонной трассы для проведения соревнований	В течение года	26
4.	Составление комплексов упражнений для различных частей тренировки		
5.	Помощь в судействе соревнований по биатлону (на дистанции, стрельбище, старте, финише)		
6.	Выполнение обязанностей контролера, секретаря на соревнованиях		

10. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Углубленное медицинское обследование (УМО) на продвинутом уровне проводится 1 раз в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Медицинский контроль осуществляется участковым педиатром для обучающихся на базовом уровне и спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера для обучающихся на продвинутом уровне.

11. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки

На продвинутом уровне:

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;

- отбор перспективных спортивно одаренных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые общеразвивающей программой, по решению педагогического совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

12. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам подготовки, сроки проведения контроля

По итогам освоения Программы применительно к уровням спортивно-оздоровительного этапа лицу, проходящему общеразвивающую программу, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На продвинутом уровне:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межмуниципального уровня;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года обучения на продвинутом уровне;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПО ВИДУ СПОРТА "БИАТЛОН"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
1.4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4.00	4.20
2.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин, с	не более	
			22.00	25.00

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа до трех лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

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

Общая физическая и специальная физическая подготовка

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

спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Допустимые объемы основных средств подготовки и классификация интенсивности тренировочных нагрузок на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет:

ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ (КМ)

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год подготовки					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Общий объем циклической нагрузки	2100-2500	2600-3300	3400-3700	1800-2100	2200-2700	2800-3100
Объем лыжной и стрелковой подготовки	700-900	900-1200	1300-1400	600-700	700-1000	1100-1200
Объем лыжероллерной подготовки	300-400	500-700	800-900	200-300	400-500	600-700
Объем бега, ходьбы, имитации	1100-1200	1200-1400	1300-1400	1000-1100	1100-1200	1100-1200

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

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, ммоль/л
IV	максимальная	> 106	> 190	> 13
III	высокая	91-105	179-189	8-12
II	средняя	76-90	151-178	4-7
I	низкая	< 75	< 150	< 3

Участие в спортивных соревнованиях

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

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

Техническая подготовка

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов лыжного конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и

финальному усилию при отталкивании руками), техники стрельбы и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах.

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

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

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

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

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

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

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

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

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

спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, свою страну на соревнованиях различного уровня.

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

Инструкторская и судейская практика

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

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

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится 1 раз в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

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

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

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа свыше трех лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. На данном этапе обучающиеся начинают совершенствовать свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет продолжается работа по рациональному сочетанию процессов совершенствования техники

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

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

ДОПУСТИМЫЕ ОБЪЕМЫ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ (КМ)

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год тренировки			
	4-й	5-й	4-й	5-й
Общий объем циклической нагрузки	3800-4300	4400-5500	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной и стрелковой подготовки	1500-1700	1800-2500	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки	1000-1100	1200-1400	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации	1300-1500	1400-1600	1100-1300	1200-1400

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

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, ммоль/л
IV	максимальная	> 106	> 185	> 15
III	высокая	91-105	175-184	8-14
II	средняя	76-90	145-174	4-7
I	низкая	< 75	< 144	< 3

Участие в спортивных соревнованиях

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

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

Техническая подготовка

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

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, обработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и

скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма. В связи с этим техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движения.

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

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

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

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

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

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

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

(бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином своей страны, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, свою страну на соревнованиях различного уровня.

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

Инструкторская и судейская практика

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

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

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится 1 раз в год.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами городского врачебно-физкультурного диспансера.

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

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

16. Учебно-тематический план на спортивно-оздоровительном этапе, включающий темы по теоретической подготовке

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Продвинутый уровень	Всего на продвинутом уровне до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения (22/42 часа):	≈ 1320/2520		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 30/60	сентябрь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 30/60	сентябрь-декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/120	сентябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

				спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 60/120	сентябрь-декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/120	сентябрь-декабрь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/120	сентябрь-декабрь		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/120	сентябрь-декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/120	сентябрь-декабрь		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/120	сентябрь-декабрь		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Биатлон в мире, России	≈ 120/240	сентябрь-декабрь		Биатлон в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по биатлону. Результаты выступлений российских биатлонистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных биатлонистов. История спортивной школы. Достижения и традиции.
Спорт и здоровье	≈ 120/240	сентябрь-декабрь		Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды биатлониста в различных

				погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
	Лыжный инвентарь, оружие, мази и парафины	≈ 180/300	сентябрь-декабрь	Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение биатлониста, подгонка инвентаря и оружия, мелкий ремонт, подготовка инвентаря и оружия к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. Проверка качества ствола винтовки. Отстрел и пристрелка винтовки. Способы крепления переносных ремней и локтевого ремня, обойм (кассет) к оружию.
	Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне	≈ 180/300	сентябрь-декабрь	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Характеристика позы биатлониста. Передвижение на лыжах с оружием. Индивидуальный анализ техники биатлониста. Типичные ошибки.
	Правила соревнований по биатлону	≈ 120/240	сентябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов гонок.
	Основы методики тренировки биатлониста	≈ 120/240	сентябрь-декабрь	Основные средства и методы физической подготовки биатлониста. Общая и специальная физическая подготовка. Стрелковая подготовка. Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок. Периодизация годового учебно-тренировочного цикла. Динамика учебно-тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

17. План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы. Наименование мероприятий	Сроки проведения
	I квартал	
1.	Физкультурно-оздоровительное воспитание	
1.1.	<i>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</i>	
1.1.1.	<i>Проведение дней здоровья (спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов)</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта в России»	февраль
	Мероприятия, посвященные «Дню лыжника»	февраль
1.1.2.	<i>Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни. Проведение бесед по формированию здорового образа жизни (антинаркотических, антиалкогольных, антитабачных)</i>	
	Беседа на тему: «Антидопинговые правила». Участие в тестировании и получение сертификата «РУСАДА»	январь
	Проведение семинаров по антидопингу	январь-март
	Беседа о здоровом образе жизни «Спорт против наркотиков»	январь-март
1.2.	<i>Режим питания и отдыха</i>	
1.2.1.	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся. Проведение бесед по обеспечению безопасности при занятиях спортом (продолжительности учебно-тренировочного процесса, поддержка физических кондиций)</i>	
	Беседа-инструктаж по обеспечению безопасности при занятиях спортом (самоконтроль, питание, гигиена)	январь
	Беседа-инструктаж о формировании навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	март
2.	Патриотическое воспитание обучающихся	
2.1.	<i>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма на примере роли, традиций и развития вида спорта в Российской Федерации). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню снятия блокады Ленинграда»	январь
	Мероприятия, посвященные «Дню памяти Пушкина»	февраль
2.2.	<i>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</i>	
2.2.1.	<i>Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях</i>	
	Межмуниципальные спортивные соревнования	январь-март
	Региональные соревнования	январь-март
	Физкультурные мероприятия	январь-март
	Первенство Санкт-Петербурга по лыжным гонкам	январь-март
	Первенство Санкт-Петербурга по биатлону	январь-март
2.2.2	<i>Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню защитника отечества»	февраль

	Мероприятия, посвященные «Международному женскому дню»	март
3.	Духовно-нравственное воспитание. Развитие творческого мышления	
3.1.	Практическая подготовка	
3.1.1.	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся. Родительские собрания</i>	
	Проведение беседы, встречи с выпускниками Учреждения. Проведение мастер-классов	январь-март
3.1.2.	<i>Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения</i>	
	Проведение беседы об этике межличностного общения, спортивной этике	январь-март
	Проведение беседы об основах толерантности. Принципы и методы противодействия агрессивному поведению	январь-март
3.1.3.	<i>Расширение общего кругозора обучающихся</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню Добрых дел»	март
	Мероприятия, посвященные «Международному Дню Земли»	март
	II квартал	
1.	Физкультурно-оздоровительное воспитание	
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
1.1.1.	<i>Проведение дней здоровья (спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов)</i>	
	Мероприятия, посвященные «Международному дню спорта»	апрель
	Мероприятия, посвященные «Всемирному дню здоровья»	апрель
	Проведение субботников на трассе, уборка в коттеджах и на территории учебно-спортивной базы	апрель-май
1.1.2.	<i>Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни. Проведение бесед по формированию здорового образа жизни (антинаркотических, антиалкогольных, антитабачных)</i>	
	Проведение семинаров по антидопингу	апрель-июнь
	Беседа о здоровом образе жизни «Спорт против наркотиков»	апрель-июнь
	Беседы о вреде табачной продукции и «заменителей» табачной продукции – вейпов	май
1.2.	Режим питания и отдыха	
1.2.1.	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся. Проведение бесед по обеспечению безопасности при занятиях спортом (продолжительности учебно-тренировочного процесса, поддержка физических кондиций)</i>	
	Беседа-инструктаж о методах закаливания и укрепления иммунитета	май-июнь
	Беседа о роли занятий спортом в период летних каникул, самоподготовка спортсмена, ведение дневника спортсмена, спортивный режим	май-июнь

2.	Патриотическое воспитание обучающихся	
2.1.	<i>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма на примере роли, традиций и развития вида спорта в Российской Федерации). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню космонавтики»	апрель
	Мероприятия, посвященные «Дню Победы»	май
	Мероприятия, посвященные «Дню России»	июнь
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	
2.2.1.	<i>Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях</i>	
	Спортивно-массовые мероприятия	апрель-июнь
2.2.2.	<i>Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню защиты детей»	июнь
3.	Духовно-нравственное воспитание. Развитие творческого мышления	
3.1.	Практическая подготовка	
3.1.1.	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся. Родительские собрания</i>	
	Проведение родительского собрания и индивидуальные беседы с родителями обучающихся, планирование учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) в летний период	апрель-июнь
3.1.2.	<i>Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения</i>	
	Проведение беседы об этике межличностного общения, спортивной этике	апрель-июнь
	Проведение беседы об основах толерантности. Принципы и методы противодействия агрессивному поведению	апрель-июнь
3.1.3.	<i>Расширение общего кругозора обучающихся</i>	
	Посещение музеев, памятников истории и культуры Санкт-Петербурга	апрель-июнь
	Посещение музеев и выставок, посвященных «Международному Дню музеев»	апрель-июнь
	Мероприятия, посвященные «Дню города Санкт-Петербурга»	май
	III квартал	
1.	Физкультурно-оздоровительное воспитание	
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
1.1.1.	<i>Проведение дней здоровья (спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов)</i>	
	Проведение дней здоровья во время учебно-тренировочных мероприятий	июль-сентябрь

	Мероприятия, посвященные «Дню физкультурника»	август
	Проведение субботников на трассе, уборка в коттеджах и на территории учебно-спортивной базы	сентябрь
1.1.2.	<i>Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни. Проведение бесед по формированию здорового образа жизни (антинаркотических, антиалкогольных, антитабачных)</i>	
	Проведение семинаров по антидопингу	июль-сентябрь
	Беседа о здоровом образе жизни «Спорт против наркотиков»	июль-сентябрь
1.2.	Режим питания и отдыха	
1.2.1.	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся. Проведение бесед по обеспечению безопасности при занятиях спортом (продолжительности учебно-тренировочного процесса, поддержка физических кондиций)</i>	
	Беседа о восстановительных мероприятиях, необходимости соблюдения режима сна, профилактика переутомления	август
2.	Патриотическое воспитание обучающихся	
2.1.	<i>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма на примере роли, традиций и развития вида спорта в Российской Федерации). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню ветеранов боевых действий»	июль
	Мероприятия, посвященные «Дню государственного флага»	август
	Беседа, посвященная памяти жертв блокады Ленинграда	сентябрь
2.2.	<i>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</i>	
2.2.1.	<i>Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях</i>	
	Региональные соревнования	июль-сентябрь
	Физкультурные мероприятия	июль-сентябрь
2.2.2	<i>Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню знаний»	сентябрь
3.	Духовно-нравственное воспитание. Развитие творческого мышления	
3.1.	<i>Практическая подготовка</i>	
3.1.1.	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся. Родительские собрания</i>	
	Проведение беседы, встречи с выпускниками Учреждения. Проведение мастер-классов	июль-сентябрь
	Посвящение в юные спортсмены поступивших в Учреждение	сентябрь
3.1.2.	<i>Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения</i>	
	Проведение беседы об этике межличностного общения, спортивной	июль-сентябрь

	этике	
	Проведение беседы об основах толерантности. Принципы и методы противодействия агрессивному поведению	июль-сентябрь
3.1.3.	<i>Расширение общего кругозора обучающихся</i>	
	Посещение музеев, памятников истории и культуры городов России во время проведения выездных учебно-тренировочных мероприятий	июль-сентябрь
	Посещение музеев, памятников истории и культуры Санкт-Петербурга	июль-сентябрь
	IV квартал	
1.	Физкультурно-оздоровительное воспитание	
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
1.1.1.	<i>Проведение дней здоровья (спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов)</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню тренера»	октябрь
	Традиционные новогодние лыжные эстафеты	декабрь
1.1.2.	<i>Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни. Проведение бесед по формированию здорового образа жизни (антинаркотических, антиалкогольных, антитабачных)</i>	
	Проведение семинаров по антидопингу	октябрь-декабрь
	Беседа о здоровом образе жизни «Спорт против наркотиков»	октябрь-декабрь
	Антидопинговое мероприятие на тему «Запрещенные субстанции и методы»	октябрь-декабрь
1.2.	Режим питания и отдыха	
1.2.1.	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся. Проведение бесед по обеспечению безопасности при занятиях спортом (продолжительности учебно-тренировочного процесса, поддержка физических кондиций)</i>	
	Беседа о подготовке организма к усиленным нагрузкам в условиях низких температур, самоподготовка спортсмена, спортивный режим	ноябрь
	Беседа «Здоровый режим дня и регулярность учебно-тренировочного процесса для достижения высоких результатов в спорте»	декабрь
2.	Патриотическое воспитание обучающихся	
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма на примере роли, традиций и развития вида спорта в Российской Федерации). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия	
	Мероприятия, посвященные «Дню народного единства»	ноябрь
	Мероприятия, посвященные «Дню героев Отечества»	декабрь
	Мероприятия, посвященные «Дню конституции»	декабрь
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	
2.2.1.	<i>Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях</i>	
	Региональные соревнования	октябрь-декабрь

	Физкультурные мероприятия	октябрь-декабрь
2.2.2	<i>Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением</i>	
	Мероприятия, посвященные «Дню учителя»	октябрь
3.	Духовно-нравственное воспитание. Развитие творческого мышления	
3.1.	<i>Практическая подготовка</i>	
3.1.1.	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся. Родительские собрания</i>	
	Проведение беседы, встречи с выпускниками Учреждения. Проведение мастер-классов	октябрь-декабрь
3.1.2.	<i>Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения</i>	
	Проведение беседы об этике межличностного общения, спортивной этике	октябрь-декабрь
	Проведение беседы об основах толерантности. Принципы и методы противодействия агрессивному поведению	октябрь-декабрь
3.1.3.	<i>Расширение общего кругозора обучающихся</i>	
	Посещение музеев, памятников истории и культуры городов России во время проведения выездных учебно-тренировочных мероприятий	октябрь-декабрь
	Посещение музеев, памятников истории и культуры Санкт-Петербурга	октябрь-декабрь