

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа олимпийского резерва»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»)

Согласовано на заседании
Педагогического совета
МАУДО г.Нижневартовска
«СШОР»

№ 14 _____ 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МАУДО г.Нижневартовска «СШОР»
Р.Р. Куштанов

«14» _____ 2023г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Срок реализации программы: 10-11 лет.

Составитель программы:

Сухозузова С.А. – тренер-преподаватель

Отделе циклических видов спорта

(Биатлон)

Нижневартовск-2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по 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).

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.

Основные задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий биатлоном;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях биатлоном;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение основ техники биатлона,
- воспитание морально-волевых качеств личности.

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 виду спорта «биатлон».

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп этапа НП – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В группы учебно-тренировочного этапа могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость на УТ этапе – 6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71654).



**Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
(МАУ г. Нижневартовска «СШОР»)**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Муниципального автономного
учреждения города Нижневартовска
«Спортивная школа олимпийского
резерва»

Р.Р. Куштанов

2021г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта БИАТЛОН**

Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «Биатлон»

Минимальный возраст для зачисления: 9 лет

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

Программу разработали:

С.А. Сухогузова – тренер (биатлон)

А.А. Архипов – старший тренер (биатлон)

И.Ю. Гмыря – инструктор-методист

Нижневартовск, 2021г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы	4
1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин.....	5
1.3 Структура системы многолетней подготовки	8
1.4 Особенности подготовки в отдельных спортивных дисциплинах вида спорта биатлон	9
1.5 Основные формы тренировочного процесса.....	10
1.6 Структура Программы	10
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки.....	12
2.2 Система спортивного отбора	13
2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса	13
2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности	15
2.5 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы.....	17
2.6 Структура годичного цикла спортивной подготовки.....	18
2.7 Кадровое обеспечение	19
2.8 Материально-техническое обеспечение и инфраструктура	20
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	31
3.1 Планирование тренировочных занятий (52 недели) в виде спорта биатлон .	31
3.2 Программный материал для практических занятий	37
3.3 Рекомендации по проведению тренировочных мероприятий и спортивного отбора.....	76
3.4 Антидопинговые мероприятия	77
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	79

4.1 Критерии спортивного отбора	79
4.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки.....	81
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	83

