



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Регистрационный №

от 19 декабря 2024

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

« 2, »

\_\_\_\_\_ 2024 г.

г. Москва

**ПРИКАЗ**

**Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»**

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

2. Признать утратившими силу приказы Министерства спорта Российской Федерации:

от 20 августа 2019 г. № 670 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 сентября 2019 г., регистрационный № 55990);

от 29 сентября 2020 г. № 722 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»,

утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 670» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 октября 2020 г., регистрационный № 60639).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова возложить

Министр

О.В. Матыцин

## **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»**

### **I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон») (далее - ФССП).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:  
учебно-тренировочные занятия;  
учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП); спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «биатлон» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «биатлон» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «биатлон» (приложение № 6 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «биатлон» (приложение № 7 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «биатлон» (приложение № 8 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «биатлон» (приложение № 9 к ФССП).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой**

## **спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»**

### **3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «биатлон»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

### **6.1. На этапе начальной подготовки на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «биатлон»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «биатлон»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

### **6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «биатлон»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «биатлон»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:  
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:  
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «биатлон»;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» основаны на особенностях вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «биатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «биатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «биатлон» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон».

## **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «биатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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 лыже-роллерных трасс;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;

наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).



годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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



|                              | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                     | 6-9        | 10-14   | 16-18          | 20-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в ГОД | 234-312                   | 312-468    | 520-728   | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

Приложение № 3 к  
федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «биатлон»,  
утвержденному приказом Минспорта  
России от «2» 2022 г. №

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  | 14  | 14                                  |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |  |   |             |                                     |    |
|---|--|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 2.1.  | Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия  | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                             | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                      | -   | До 60 суток |                                     |    |

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «биатлон»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России от « 02 »  
2022 г. №

**Объем соревновательной деятельности**

| Виды<br>спортивных<br>соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |               |  |                   |   | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------|--|-------------------|---|---|
|                                    | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенство-<br>вания<br>спортивного<br>мастерства |   |
|                                    | До<br>года                         | Свыше<br>года | До трех<br>лет   | Свыше<br>трех лет |   |   |
| Контрольные                        | 1                                  | 1             | 6  | 9                 | 12  | 9   |
| Отборочные                         | -                                  | -             | 4  | 5                 | 7   | 6   |
| Основные                           | -                                  | -             | 2  | 3                 | 5   | 12  |

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«биатлон», утвержденному приказом  
Минспорта России от «Л? »  
2022 г.  
№

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| №<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |               |   |                   |  |   |
|----------|---|------------------------------------|---------------|---|-------------------|--|---|
|          |   | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|          |   | До года                            | Свыше<br>года | До трех<br>лет  | Свыше<br>трех лет |  |   |
| 1.       | Общая физическая<br>подготовка (%)  | 58-67                              | 50-63         | 43-48   | 30-37             | 22-25  | 20-24                                     |
| 2.       | Специальная<br>физическая подготовка<br>(%)   | 19-25                              | 21-27         | 23-29   | 24-30             | 27-29  | 23-25                                     |
| 3.       | Участие в спортивных<br>соревнованиях (%)   | -                                  | -             | 2-4   | 8-12              | 9-14   | 12-18                                     |
| 4.       | Техническая<br>подготовка (%)   | 13-18                              | 17-22         | 18-24   | 20-28             | 22-29  | 21-28                                     |
| 5.       | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)   | -                                  | -             | 2-4   | 3-6               | 4-7  | 5-8                                       |
| 6.       | Инструкторская и<br>судейская практика (%)  | -                                  | -             | 1-3   | 2-5               | 3-5  | 3-5                                       |
| 7.       | Медицинские, медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование и<br>контроль (%) | 1-2                                | 2-3           | 2-4   | 3-8               | 5-8  | 6-10                                      |

Приложение № 6 к  
федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «биатлон»,  
утвержденному приказом Минспорта  
России от «Д» /<sup>^^</sup>2022 г. №

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«биатлон»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег 60 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 11,2                      | 11,5    | И,1                          | 11,3    |
| 1.2.  | Бег 500 м по пересеченной местности  | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 2.10                      | 2.30    | 2.08                         | 2.28    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | +4                        | +5      | +8                           | +11     |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 140                       | 130     | 150                          | 140     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 15                        | 10      | 17                           | 12      |
| 2.2.  | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия                                    | с                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 30,0                      |         | 30,0                         |         |



Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«биатлон», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «\_2X»

2022 г. № /fW<sup>3</sup>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «биатлон»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения   | Норматив |         |
|---|--|---|----------|---------|
|   |  |   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |   |          |         |
| 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 виса 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 течении 30 с | количество раз  | не менее |         |
|   |  |   | 25       | 30      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |   |          |         |
| 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   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |   |          |         |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)   | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)  | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |         |

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«биатлон», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «22»

2022 г. №

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 100 м с низкого старта   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 13,4     | 15,7    |
| 1.2.  | Бег на 3000 м по пересеченной местности   | мин               | не более |         |
|   |   |                   | 11       | -       |
| 1.3.  | Бег на 2000 м по пересеченной местности   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | -        | 8.35    |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине   | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 14       | 6       |
| 1.5.  | Исходное положение - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 25       | 15      |
| 16.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 230      | 190     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Бег на лыжах свободным стилем 10000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 31.10    | -       |
| 2.2.  | Бег на лыжах свободным стилем 5000 м  | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | -        | 17.10   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 3.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»   |                   |          |         |

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«биатлон», утвержденному приказом  
Минспорта России

от «Я 2»

2022 г. №

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | мужчины  | женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 100 м с низкого старта   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 12,7     | 15,0    |
| 1.2.  | Бег на 3000 м по пересеченной местности   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 9.55     | -       |
| 1.3.  | Бег на 2000 м по пересеченной местности   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | -        | 8.15    |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине   | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 20       | 7       |
| 1.5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 40       | 30      |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 240      | 200     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Бег на лыжах свободным стилем 10000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 31.10    | -       |
| 2.2.  | Бег на лыжах свободным стилем 5000 м  | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | -        | 17.10   |
| 2.3.  | Исходное положение - упор на параллельных брусках. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 28       | 20      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 3.1.  | Спортивное звание «мастер спорта России»  |                   |          |         |

Приложение № 10 к  
федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «биатлон»,  
утвержденному приказом Минспорта  
России от « 12» 2022 г. №

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

Таблица № 1

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Велосипед спортивный   | штук              | 12                 |
| 2.    | Весы медицинские   | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                                     | комплект          | 2                  |
| 4.    | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)                               | комплект          | 5                  |
| 5.    | Доска информационная   | штук              | 2                  |
| 6.    | Зеркало настенное (0,6x2 м)  | штук              | 4                  |
| 7.    | Измеритель скорости ветра  | штук              | 2                  |
| 8.    | Коврик для стрельбы  | штук              | 10                 |
| 9.    | Крепления лыжные   | пар               | 10                 |
| 10.   | Крепления лыжные для лыжероллеров                                      | пар               | 10                 |
| 11.   | Лыжероллеры  | пар               | 10                 |
| 12.   | Лыжи гоночные  | пар               | 10                 |
| 13.   | Мазь лыжная (для различной температуры)                                | штук              | 10                 |
| 14.   | Мазь лыжная (порошкообразная) (для различной температуры)              | штук              | 10                 |
| 15.   | Мат гимнастический   | штук              | 6                  |
| 16.   | Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм      | штук              | 10000              |
| 17.   | Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм | штук              | 10000              |
| 18.   | Мяч баскетбольный  | штук              | 3                  |
| 19.   | Мяч волейбольный   | штук              | 3                  |
| 20.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                               | комплект          | 3                  |
| 21.   | Мяч футбольный   | штук              | 3                  |
| 22.   | Накаточный инструмент с тремя роликами                                 | комплект          | 2                  |
| 23.   | Палка гимнастическая   | штук              | 12                 |
| 24.   | Палки для лыжных гонок   | пар               | 10                 |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
| 25. | Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)   | штук     | 10 |
| 26. | Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)   | штук     | 10 |
| 27. | Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)  | штук     | 10 |
| 28. | Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж  | штук     | 40 |
| 29. | Рулетка металлическая (50 м)   | штук     | 1  |
| 30. | Скакалка гимнастическая  | штук     | 12 |
| 31. | Скамейка гимнастическая  | штук     | 12 |
| 32. | Скребок стальной для обработки лыж   | штук     | 50 |
| 33. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук     | 1  |
| 34. | Стенка гимнастическая  | штук     | 4  |
| 35. | Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней  | комплект | 5  |
| 36. | Стол для подготовки лыж  | штук     | 4  |
| 37. | Стол опорный для подготовки лыж  | штук     | 4  |
| 38. | Стрелковая металлическая установка для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм   | штук     | 10 |
| 39. | Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм  | штук     | 10 |
| 40. | Стрелковый компьютерный тренажер   | комплект | 2  |
| 41. | Термометр наружный для измерения температуры снега и влажности воздуха   | штук     | 4  |
| 42. | Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса  | штук     | 5  |
| 43. | Флажки для разметки лыжных трасс   | комплект | 1  |
| 44. | Шкурка шлифовальная  | штук     | 20 |
| 45. | Щетка для обработки лыж  | штук     | 40 |
| 46. | Электромегатон   | комплект | 2  |
| 47. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж   | комплект | 1  |
| 48. | Эмульсия лыжная (для различной температуры)  | штук     | 10 |
| 49. | Эспандер лыжника   | штук     | 12 |

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|       |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|       |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж | штук              | на обучающегося   | 0,3                         | 1,5                     | 1   | 1,5                     | -   | -                       | -                                   | -                       |
| 2.    | Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       | 1   | 5                       | 1                                   | 5                       |
| 3.    | Крепления лыжные   | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 4.    | Крепления лыжные для лыжероллеров  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 5.    | Лыжероллеры  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 6.    | Лыжи гоночные  | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 7.    | Палка для лыжных гонок   | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 8.    | Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм               | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 4000  | 1                       | 6000  | 1                       | 8000                                | 1                       |

|     |   |      |                 |      |   |      |   |      |   |      |   |
|-----|---|------|-----------------|------|---|------|---|------|---|------|---|
| 9.  | Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм                 | штук | на обучающегося | 6000 | 1 | 8000 | 1 | 1000 | 1 | 1000 | 1 |
| 10. | Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм | штук | на обучающегося | -    | - | 1    | 5 | 1    | 5 | 1    | 5 |

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «22» *ноября* 2022 г. № *1046*

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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



## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование                | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|-------|-----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|       |                             |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|       |                             |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество   | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Ботинки лыжные              | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 3  | 1                       | 3   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 2.    | Жилет утепленный            | штук              | на обучающегося   |                             | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.    | Кепка                       | штук              | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.    | Комбинезон для лыжных гонок | штук              | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 2                       | 1   | 2                       | 2                                   | 2                       |
| 5.    | Костюм ветрозащитный        | штук              | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 6.    | Костюм разминочный          | штук              | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 7.    | Костюм тренировочный        | штук              | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.    | Костюм утепленный           | штук              | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9.    | Кроссовки для зала          | пар               | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 10.   | Кроссовки легкоатлетические | пар               | на обучающегося   |                             |                         | 2  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 11.   | Носки                       | пар               | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 1                       | 2   | 2                       | 2                                   | 2                       |
| 12.   | Очки солнцезащитные         | штук              | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 13.   | Перчатки лыжные             | пар               | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 14.   | Рюкзак                      | штук              | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 15.   | Сланцы                      | пар               | на обучающегося   |                             |                         | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 16.   | Термобелье                  | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |

|     |                             |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|-----------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Футболка с длинным рукавом  | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 19. | Чехол для лыж               | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 20. | Шапка                       | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Шорты                       | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |