

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» г. Вязьмы Смоленской области**

**СОГЛАСОВАНО**  
педагогическим советом  
протокол № 4 от 19.12.2025

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом № 221/01-13  
от 29.12.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«БИАТЛОН»**

**по этапам спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (спортивная специализация),  
этап совершенствования спортивного мастерства,  
этап высшего спортивного мастерства.**

Срок реализации программы: \_\_\_\_ лет

2026 год  
Приложение № 1  
к примерной программе по виду спорта  
«биатлон», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» 202\_\_ №

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

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

титульный лист;

пояснительная записка;

теоретический раздел;

практический раздел;

иные требования и условия реализации Программы.

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Мужчины и женщины.

Юниоры и юниорки (20-22 года).

Юноши и девушки (16-19 лет).

Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

**Спортивные дисциплины вида спорта «биатлон»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
гонка 4 км или 5 км	040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4,8 км или 6 км	040	002	3	8	1	1	Ю
гонка 7,5 км	040	003	3	8	1	1	Д
гонка 10 км	040	004	3	8	1	1	Н
гонка 12,5 км	040	005	3	8	1	1	Н
гонка 15 км	040	006	3	6	1	1	Э
гонка 20 км	040	007	3	6	1	1	М
гонка 30 км	040	008	3	8	1	1	Ж
гонка 40 км	040	009	3	8	1	1	М
командная гонка 4,5 км	040	010	3	8	1	1	Д
командная гонка 6 км	040	011	3	8	1	1	Н
командная гонка 7,5 км	040	012	3	8	1	1	С
командная гонка 10 км	040	013	3	8	1	1	А
масстарт 3 км или 4 км	040	014	3	8	1	1	Д
масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	015	3	8	1	1	Ю
масстарт 6 км	040	016	3	8	1	1	Д
масстарт 7,5 км	040	017	3	8	1	1	Н
масстарт 10 км	040	018	3	8	1	1	Н
масстарт 12,5 км	040	019	3	6	1	1	Э
масстарт 15 км	040	020	3	6	1	1	М
масстарт - большой 9 км	040	122	3	8	1	1	Д
масстарт - большой 12 км	040	125	3	8	1	1	Э
масстарт - большой 15 км	040	126	3	8	1	1	М
патрульная гонка 15 км	040	021	3	8	1	1	Д
патрульная гонка 20 км	040	022	3	8	1	1	Э
патрульная гонка 25 км	040	023	3	8	1	1	М

гонка преследования 3,0 км или 4 км	040	024	3	8	1	1	Д
гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	025	3	8	1	1	Ю
гонка преследования 6 км	040	026	3	8	1	1	Д
гонка преследования 7,5 км	040	027	3	8	1	1	Н
гонка преследования 10 км	040	028	3	6	1	1	С
гонка преследования 12,5 км	040	029	3	6	1	1	А
спринт 3 км	040	030	3	8	1	1	Д
спринт 3,6 км	040	031	3	8	1	1	Н
спринт 4,5 км	040	032	3	8	1	1	Н
спринт 6 км	040	033	3	8	1	1	Н
спринт 7,5 км	040	034	3	6	1	1	С
спринт 10 км	040	035	3	6	1	1	А
суперперсьют 6 км	040	036	3	8	1	1	Б
суперперсьют 7,5 км	040	037	3	8	1	1	А
суперспринт 5 км	040	038	3	8	1	1	Я
эстафета (3 человека x 3 км)	040	039	3	8	1	1	Д
эстафета (3 человека x 3,6 км)	040	040	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	041	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека x 6 км)	040	042	3	8	1	1	Н
эстафета (3 человека x 7,5 км)	040	043	3	8	1	1	Ю
эстафета (4 человека x 6 км)	040	044	3	6	1	1	Ж
эстафета (4 человека x 7,5 км)	040	045	3	6	1	1	А
эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1 м x 6,0 км)	040	121	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (1 ж x 6,0 км + 1 м x 7,5 км)	040	120	3	8	1	1	Я
эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1 м x 5 км)	040	046	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км + 2 м x 4,5 км)	040	127	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040	047	3	8	1	1	Н
эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2 м x 7,5 км)	040	048	3	6	1	1	Я
кросс - гонка 3,2 км	040	049	1	8	1	1	Д
кросс - гонка 4 км	040	050	1	8	1	1	Н
кросс - гонка 4,8 км	040	051	1	8	1	1	Ю

кросс - гонка 5 км	040	052	1	8	1	1	Д
кросс - гонка 6 км	040	053	1	8	1	1	Ю
кросс-гонка 7,5 км	040	054	1	8	1	1	Б
кросс - гонка 10 км	040	055	1	8	1	1	А
кросс - масстарт 2,8 км	040	124	1	8	1	1	Д
кросс - масстарт 3,2 км	040	056	1	8	1	1	Д
кросс - масстарт 3,5 км	040	057	1	8	1	1	Н
кросс - масстарт 4 км	040	058	1	8	1	1	Н
кросс - масстарт 5 км	040	059	1	8	1	1	Ю
кросс - масстарт 6 км	040	060	1	8	1	1	Б
кросс - масстарт 7,5 км	040	061	1	8	1	1	А
кросс - гонка преследования 2,8 км	040	123	1	8	1	1	Д
кросс - гонка преследования 3,2 км	040	062	1	8	1	1	Д
кросс - гонка преследования 3,5 км	040	063	1	8	1	1	Н
кросс - гонка преследования 4 км	040	064	1	8	1	1	Н
кросс - гонка преследования 5км	040	065	1	8	1	1	Ю
кросс - гонка преследования 6 км	040	066	1	8	1	1	Б
кросс - гонка преследования 7,5 км	040	067	1	8	1	1	А
кросс - спринт 2,1 км	040	068	1	8	1	1	Д
кросс - спринт 2,4 км	040	069	1	8	1	1	Н
кросс - спринт 3 км	040	070	1	8	1	1	Н
кросс - спринт 4 км	040	071	1	8	1	1	Ю
кросс - спринт 4,5 км	040	072	1	8	1	1	Б
кросс - спринт 6 км	040	073	1	8	1	1	А
кросс - эстафета (3 человека х 2,1 км)	040	074	1	8	1	1	Д
кросс - эстафета (3 человека х 3 км)	040	075	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета (3 человека х 4 км)	040	076	1	8	1	1	Ю
кросс - эстафета (3 человека х 4,5 км)	040	077	1	8	1	1	Д
кросс - эстафета (4 человека х 4,5 км)	040	078	1	8	1	1	Ж
кросс - эстафета (4 человека х 6 км)	040	079	1	8	1	1	А
кросс - эстафета - смешанная (2 ж х 2,1 км + 2 м х 2,8 км)	040	080	1	8	1	1	Н
кросс - эстафета - смешанная (2 ж х 3 км + 2 м х 4 км)	040	081	1	8	1	1	Н

кросс - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040	082	1	8	1	1	Я
роллеры - гонка 4 км или 5 км	040	083	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка 4,8 км или 6 км	040	084	1	8	1	1	Ю
роллеры - гонка 7,5 км	040	085	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка 10 км	040	086	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка 12,5 км	040	087	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка 15 км	040	088	1	8	1	1	Э
роллеры - гонка 20 км	040	089	1	8	1	1	М
роллеры - масстарт 3 км или 4 км	040	090	1	8	1	1	Д
роллеры - масстарт 3,6 км или 4,8 км	040	091	1	8	1	1	Ю
роллеры - масстарт 6 км	040	092	1	8	1	1	Д
роллеры - масстарт 7,5 км	040	093	1	8	1	1	Н
роллеры - масстарт 10 км	040	094	1	8	1	1	Н
роллеры - масстарт 12,5 км	040	095	1	8	1	1	Э
роллеры - масстарт 15 км	040	096	1	8	1	1	М
роллеры - гонка преследования 3 км или 4 км	040	097	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка преследования 3,6 км или 4,8 км	040	098	1	8	1	1	Ю
роллеры - гонка преследования 6 км	040	099	1	8	1	1	Д
роллеры - гонка преследования 7,5 км	040	100	1	8	1	1	Н
роллеры - гонка преследования 10 км	040	101	1	8	1	1	С
роллеры - гонка преследования 12,5 км	040	102	1	8	1	1	А
роллеры - спринт 3 км	040	103	1	8	1	1	Д
роллеры - спринт 3,6 км	040	104	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 4,5 км	040	105	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 6 км	040	106	1	8	1	1	Н
роллеры - спринт 7,5 км	040	107	1	8	1	1	С
роллеры - спринт 10 км	040	108	1	8	1	1	А
роллеры - суперспринт 5 км	040	128	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета (3 человека x 3 км)	040	109	1	8	1	1	Д
роллеры - эстафета (3 человека x 3,6 км)	040	110	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 4,5 км)	040	111	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета (3 человека x 6 км)	040	112	1	8	1	1	Н

роллеры - эстафета (3 человека x 7,5 км)	040	113	1	8	1	1	Ю
роллеры - эстафета (4 человека x 6 км)	040	114	1	8	1	1	Ж
роллеры - эстафета (4 человека x 7,5 км)	040	115	1	8	1	1	А
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4 км + 1 м x 5 км)	040	129	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 4,8 км + 1 м x 6 км)	040	130	3	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (1 ж x 6 км + 1 м x 7,5 км)	040	131	3	8	1	1	Я
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3 км + 2 м x 3,6 км)	040	116	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 3,6 км + 2 м x 4,5 км)	040	117	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 4,5 км + 2 м x 6 км)	040	118	1	8	1	1	Н
роллеры - эстафета - смешанная (2 ж x 6 км + 2 м x 7,5 км)	040	119	1	8	1	1	Я

## **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «биатлон»**

Одна из самых древнейших спортивных дисциплин в биатлоне - это индивидуальная гонка. К концу двадцатого века количество дисциплин возросло до шести. Дистанция мужской индивидуальной гонки составляет 20 км, женской - 15 км. В гонке четыре огневых рубежа, за каждый промах биатлонисту плюсуется штрафная минута. На каждом из рубежей биатлонисту надо произвести 5 выстрелов по 5 мишеням соответственно.

Вторая спортивная дисциплина - спринт. В спринте биатлонисты бегут 10 и 7,5 километров. Два рубежа стрельбы - лежа и стоя по разу. При промахе на огневых рубежах спортсмен должен пробежать штрафной круг длиной 150 метров.

Третья спортивная дисциплина - гонка преследования. Это относительно молодая дисциплина, которая сразу понравилась зрителям. Биатлонисты стартуют с учетом результатов спринта и преодолевают 12,5 и 10 км с четырьмя огневыми рубежами (2 лежа и 2 стоя). За каждый промах - штрафной круг.

В спортивной дисциплине - масс-старт принимает участие всего 30 биатлонистов. В данной спортивной дисциплине спортсмены стартуют одновременно. Дистанция масс-старта у мужчин - 15 км, у женщин - 12,5 км. За каждый промах - штрафной круг. Побеждает тот, кто допустит меньше промахов на 4-х огневых рубежах и первым пересечет финишную линию.

Пятая спортивная дисциплина - эстафета. В гонке принимает участие по 4

человека из каждой страны. Каждый из этих спортсменов пробегает по кругу длиной 7,5 км и проходит 2 огневых рубежа (лежа и стоя). На каждую стрельбу по пяти мишеням спортсмену максимум дается 8 патронов (5 в винтовке и 3 дополнительных). Если спортсмен допускает промахи, ему приходится использовать запасные патроны, заряжать их приходится вручную. Предположим, если спортсмену пришлось использовать все 3 запасных патрона и при этом у него остается непораженные мишени. В данном случае биатлонист бежит столько дополнительных кругов, сколько промахов он сделал.

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

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

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

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

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

Теоретический раздел Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам

реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «биатлон» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость
Начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-6	11	6
Совершенствования спортивного мастерства	2-7	15	2
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

### **3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

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

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

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	—	-	2	2	2	3
Основные	—	-	1	2	2	2

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	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

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

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

МБУ ДО «СШ» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

## **4. «Практический раздел» Программы**

### **4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «биатлон» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО «СШ» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО «СШ», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется МБУ ДО «СШ» в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в **приложении № 1** к Программе.

## **4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график**

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

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в МБУ ДО «СШ».

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

## **4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в **приложении № 2** к Программе.

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

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

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

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

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке МБУ ДО «СШ»):

1.1. Гриф согласования с руководителем МБУ ДО «СШ»;

I. 2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

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

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

#### **4.6. Примерный календарный план воспитательной работы**

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

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в **приложении № 3** к Программе.

#### **4.7. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МБУ ДО «СШ» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (**приложение № 4** к Программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления МБУ ДО «СШ»).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

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

спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом **приложения № 5** к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

## **5. Иные требования и условия реализации Программы**

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

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

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом **приложения № 6** к Программе.

### **5.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы**

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО «СШ» г. Вязьмы - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МБУ ДО «СШ» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в **приложении № 7** к Программе.

**Приложение 8** содержит нормативы общей физической и специальной физической подготовки для приёма на уровни спортивной подготовки обучающихся.

Приложение № 1  
к примерной программе по виду спорта  
«биатлон»

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка	141-187	172-229	238-322	275-309	238-287	225-298
2.	Специальная физическая подготовка	49-66	72-96	130-182	216-243	281-337	349-466
3.	Участие в спортивных соревнованиях		6-8	16-22	83-94	125-150	187-250
4.	Техническая подготовка	40-53	56-75	100-150	183-206	250-300	275-366

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-		10-15	25-28	21-37	75-100
6.	Инструкторская и судейская практика	-		10-15	17-19	42-50	50-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	6-8	16-22	33-37	73-87	87-117
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	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

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	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 тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 дней		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Приложение № 3  
к программе по виду спорта  
«биатлон»

### Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 4  
к примерной программе по виду спорта «биатлон»

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 5  
к программе по виду спорта  
«биатлон»

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,  
спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

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.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	10
14.	Мази лыжные (порошкообразные) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишени бумажные 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 лыжный «СН 9»(для различной температуры)	штук	10
26.	Парафин лыжный «LF» (для различной температуры)	штук	10
27.	Парафин лыжный «HF» (для различной температуры)	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	штук	5
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковые металлические установки 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.	Электромегателефон	комплект	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмульсии лыжные (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12
50.	Чехол для лыж	штук	16

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)
Для спортивной дисциплины «биатлон»											
1.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на занимающегося	0,3	1,5	1	1,5	-	-	-	-
2.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобалонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	5	1	5
3.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Палка для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Патроны для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на занимающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
9.	Пульки для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	штук	на занимающегося	6000	1	8000	1	1000	1	1000	1
10.	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на занимающегося	-	-	1	5	1	5	1	5
11.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

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

### Перечень информационного обеспечения

#### Основная литература

1. Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учеб.-метод. пособие по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 / Д. Е. Баянкина; Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2019. - URL: <https://e.lanbook.com/book/> (дата обращения: 17.05.2021). - Текст: электронный.
2. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. - [Электронный ресурс]. - [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_266.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm).
3. Дунаев К. С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, А. С. Солнцева; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2017. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.
4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М.: СПОРТ, 2019. - 464 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2016 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-9500185-8-9.
5. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.: «Буки Веди», 2015 - 564 с.

#### Дополнительная литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. - М.: Советский спорт, 2009. - 220 с.
2. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - «Физ. культура» / авт.: Н. Г. Безмельницын, В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва ; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2014. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием вышло в 2015 году. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 06.05.2020). - ISBN 22278397. - Текст: электронный.
3. Гибадуллин И.Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов: монография. - Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2009. - 108 с.
4. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов

развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. - Севастополь, 1990. - С. 31-37.

5. Дунаев К. С. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном / К. С. Дунаев, Ю. Н. Сивкова, С. В. Левин // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2016. - Вып. 9 (139). - С. 42-45. - ISBN 1994-4683.

6. Загурский Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учеб. пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.

7. Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Сов. спорт, 2013. - 352 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0693-6.

8. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с. - ISBN 978-5-906839-83-1.

9. Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В.Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учеб. пособие в 5-и ч. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 1999. - 133 с.

10. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.: «Буки Веди», 2015 - 564 с.

11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров высш. квалиф. и студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015. - 680 с. - ISBN 978-966-8708-88-6.

12. Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2018. - 278 с. - (Б-чка тренера). - ISBN 978-5-9500180-3-9.

13. Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / авт.-сост.: Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. - 110 с. - ISBN 978-5-919-301-57-8.

14. Реуцкая Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учеб. пособие / Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 104 с.

15. Реуцкая Е. А. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: метод. рекомендации / Е. А. Реуцкая, Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ин-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - ISBN 978-5-91930-113-4. - Текст: электронный.

16. Романова Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в

биатлоне: учеб. пособие / Я. С. Романова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 84 с. - ISBN 978-5-91930-181-3.

17. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0458-1.

18. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (промежуточный, этап 1) отчет о науч.-исследоват. работе / руководитель темы Е. А. Реуцкая; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. - Омск, 2018. - 404 с.

19. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования / под ред. Т. Ю. Торочковой. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272 с. - (Проф. образование). - ISBN 978-5-4468-2138-9.

20. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т. С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018. - 288 с. - ISBN 978-5-9500180-5-3.

21. Чубанов Е. В. Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в лыжных гонках: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, С. А. Пяткина; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (НФБР) [электронный ресурс] <https://biathlonrus.com>. (дата обращения: 17.12.2021).

2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

3. Официальный интернет-сайт международного союза биатлонистов (IBU) <https://www.biathlonworld.com/ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

4. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021) .

7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021) .

8. Единая Всероссийская спортивная классификация: Бадминтон [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 17.11.2021).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
			Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более					
			11,5	12,0	10,8	11,2	10,0	10,5
1.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более					
			2.20	2.30	-	-	-	-
1.3.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более					
			-	-	4.55	5.25	4.42	5.03
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+2	+4	+2	+4	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			152	145	163	155	172	162
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее					
			18	14	23	20	27	24
1.7.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее					
			-	-	-	-	5,4	4,9

1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			15	9	22	13	29	15
1.9.	Проба Ромберга в двух положениях	с	не менее					
			15	15	-	-	-	-
1.10.	Проба Ромберга в трех положениях	с	не менее					
			-	-	15	15	-	-
1.11.	Проба Ромберга в четырех положениях	с	не менее					
			-	-	-	-	15	15
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль на 1 км	мин, с	не более					
			-	-	6.35	7.19	5.29	6.09

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения		Шестой год обучения	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>														
1.1.	Бег на 60 м	с	не более											
			9,4	9,9	9,0	9,7	8,5	9,5	-	-	-	-	-	-
1.2.	Бег на 100 м	с	не более											
			-	-	-	-	-	-	14,4	16,5	13,9	16,2	13,7	16,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее											
			183	167	193	172	205	177	218	183	225	188	230	193



2.3.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее											
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.4.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5 мм (№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее											
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.5.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее											
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-	-
2.6.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 30,5 мм (№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее											
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-
2.7.	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4 мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее											
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-	-
2.8.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов - лежа/стоя)	очки	не менее											
			-	-	-	-	-	-	130	130	135	135	140	140
2.9.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель спринта - лежа/стоя)	мин, с (количество промахов)	не более											
			-	-	-	-	-	-	-	-	1.20 (3)	1.20 (3)	1.20 (2)	1.20 (2)
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>														
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается											
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивный разряд - «первый юношеский спортивный разряд»											

3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,6	15,9
1.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			11.30	-
1.3.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	8.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			22,0	18,0
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	25
1.8.	Исходное положение - вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			17	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя)	мин, с (количество промахов)	не более	
			2.15(4)	2.15 (4)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (20+20 выстрелов - лежа/стоя)	очки	не менее	
			285	285
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			10.30	12.00
1.2.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			24,0	20,0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	-
1.4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	30
1.5.	Исходное положение - вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			20	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя)	мин, с (количество промахов)	не более	
			2.00 (3)	2.00 (3)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (30+30 выстрелов - лежа/стоя)	очки	не менее	
			460	460
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

