

75.719.59  
П78

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА:  
БИАТЛОН



Омск 2020

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА:  
БИАТЛОН

(Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденным приказом Минспорта России № 670 от 20.09.2019)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 9 лет и старше.



УДК 796.922.093.642

ББК 75.719.59

П 78

Авторы-составители:

Н.С. Загурский – кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТИМ циклических видов спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта;

Я.С. Романова - кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТИМ циклических видов спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Рецензенты:

В.И. Михалев - доктор педагогических наук, профессор;

Г.А. Сергеев - кандидат педагогических наук, профессор.

Программа по виду спорта: биатлон / Н.С. Загурский, Я.С. Романова – Омск: ООО «ЮНЗ», 2020.-110 с.

Программа разработана сотрудниками научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

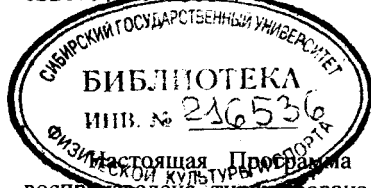
Утверждена научно-методическим советом НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК (протокол № 7 от 2.11.2020).

ISBN 978501930157-8

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020.

© НИИ ДЭУ, 2020.

© Н.С. Загурский, Я.С. Романова, 2020.



Настоящая Программа не может быть полностью или частично воспроизведена, тиражирована и распространена без разрешения НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК.

**Н. Ф.**

## СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОЗНАЧЕНИЙ И СОКРАЩЕНИЙ.....	5
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы программы.....	6
1.2 Характеристика вида спорта и спортивных дисциплин.....	9
1.3 Отбор лиц для спортивной подготовки, тренировочного процесса и соревновательной деятельности	14
1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.....	16
2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	19
2.1. Задачи организаций, осуществляющих подготовку по виду спорта биатлон.....	19
2.2. Структура тренировочного процесса.....	20
2.3. Основные требования по видам спортивной подготовки .....	21
2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода на последующие этапы	22
2.5 Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	24
2.6 Перечень тренировочных мероприятий.....	26
2.7 Требования к научно-методическому обеспечению.....	27
2.8 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» .....	28
2.9 Требования к объему тренировочного процесса .....	30
2.10 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	31
2.11 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».....	33

2.12 Структура годового цикла.....	33
2.13 Режимы тренировочной работы и предельные объемы тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности и объем индивидуальной спортивной подготовки.....	35
2.14 Требования к кадровому обеспечению.....	39
3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	40
3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки.....	40
3.2 Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе.....	47
3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	48
3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.....	49
3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	53
3.6 Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	53
3.7 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.....	76
3.8 Планы восстановительных мероприятий.....	76
3.9 Планы инструкторской и судейской практики.....	79
4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	82
4.1 Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	82
4.2 Виды контроля подготовки и комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки.....	89
5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	105
6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ....	108