

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта биатлон

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	2-5
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	17	1-3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта биатлон

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	51-65	49-63	42-54	35-45	21-27	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	9-12	9-12	10-14	14-18	21-27	25-33
Техническая подготовка (%)	13-17	12-16	10-14	10-14	10-14	7-9
Техническая подготовка стрелковая (%)	13-17	14-18	12-16	13-17	9-12	7-9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	1-3
Комплексная (интегральная) подготовка (%)	-	-	5-7	7-9	15-20	26-34
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-3	2-4	4-6	7-9	9-12

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта конькобежный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершен- ствования спортив- ного мастер- ства	этап высшего спортив- ного мастер- ства		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	4-6	6-8	6-8	6-8	5-8	6-10
Отборочные	-	-	2-4	4-6	5-10	6-12
Основные	-	-	1-2	2-3	5-10	6-10

Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта биатлон

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Стигание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Выносливость	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин. 30 с)	Лыжная гонка 2 км (не более 15 мин.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Стибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин.)	Бег 500 м (не более 2 мин. 10 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин.)	Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 15 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин. 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин. 38 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин.)	Бег 1000 м (не более 4 мин.)
	Лыжная гонка 10 км (не более 39 мин.)	Лыжная гонка 5 км (не более 21 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенство- вания	этап высшего спортив- ного мастерст- ва
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	но го мастер- ства	
Количество часов в неделю	6	9	10	14	18-24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	520	728	936-1248	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	364-416	468-624	468-728	468-728

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спор- тивного мастер- ства	этап совер- шенст- вования спор- тивного мастер- ства	трениро- вочный этап (этап спортив- ной специа- лизации)	этап началь- ной подго- товки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	21	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21	-	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановитель- ные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 3 дней, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессиональ- ного образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 42 дней		-	в соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые
для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество о изделий
1.	Спортивная малокалиберная винтовка для биатлона (калибр 5,6 мм)	штук	10
2.	Патроны спортивные малокалиберные (калибр 5,6 мм)	штук	80 000
3.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	10
4.	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	80 000
5.	Крепления для гоночных лыж	пар	12
6.	Лыжи гоночные	пар	12
7.	Палки для лыжных гонок	пар	12
8.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
9.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
10.	Бревно гимнастическое	штук	1
11.	Брусья гимнастические	штук	1
12.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
13.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
14.	Жилет с отягощением	штук	15
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Лыжероллеры	пар	12
17.	Мат гимнастический	штук	6
18.	Мостик гимнастический	штук	1
19.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
20.	Перекладина гимнастическая	штук	1
21.	Пояс утяжелительный	штук	12
22.	Скакалка гимнастическая	штук	12
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6

	---		-----		-----		-----	
	24.		Стенка гимнастическая		штук		6	
	---		-----		-----		-----	
	25.		Утяжелители для ног		комплект		12	
	---		-----		-----		-----	
	26.		Утяжелители для рук		комплект		12	
	---		-----		-----		-----	
	27.		Штанга тренировочная		штук		1	
	---		-----		-----		-----	

Таблица 2

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Еди- ница изме- рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенст- вования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количес- тво	срок эксп- луата- ции (лет)	количес- тво	срок эксп- луата- ции (лет)	количес- тво	срок эксп- луа- тации (лет)	количес- тво	срок эксп- луата- ции (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Спортивная малокалиберная винтовка для биатлона (калибр 5,6 мм)	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимаю- щегося	1	3	1	3	1	3	1	3
3.	Патроны спортивные малокалиберные (калибр 5,6 мм)	штук	на занимаю- щегося	-	-	8000	-	10 000	-	15 000	-
4.	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	на занимаю- щегося	8000	-	10 000	-	15 000	-	15 000	-
5.	Крепления для гоночных лыж	пар	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	2	1

[illegible]

Приложение N 12
к Федеральному стандарту

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки для гоночных лыж	пар	12
2.	Нагрудные номера	штук	200
3.	Чехол для гоночных лыж	штук	12

Таблица 2

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенст- вования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства				
				коли- чест- во	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чест- во	срок эксп- луата- ции (лет)	коли- чество	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чество	срок эксп- луата- ции (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Ботинки для гоночных лыж	пар	на занимаю- щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	2	2	2	2	2

3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимаю- щегося	-	-	-	-	1	1	1	1	
4.	Кроссовки легкоатлети- ческие	пар	на занимаю- щегося	-	-	-	-	1	1	1	1	
5.	Очки защитные	пар	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
6.	Очки солнцезащитные	пар	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
7.	Перчатки лыжные	пар	на занимаю- щегося	-	-	1	2	2	1	3	1	
8.	Термобелье спортивное	комплект	на занимаю- щегося	-	-	1	2	1	1	2	1	
9.	Чехол для гоночных лыж	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	2	1	2	2	2	
10.	Шапка зимняя спортивная	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	3	1	3	1	3	