

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

Согласовано на заседании
методического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»
№ 8 « 03 » 09 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



МАУДО г. Нижневартовска
«СШОР»

Р.Р. Куштанов

2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
для спортивно-оздоровительной группы
по виду спорта «лыжные гонки»
(для детей 6-8 лет)**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: от 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители программы:

Инструктор-методист - Гмыря И.Ю.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Данная программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- Правила вида спорта «лыжные гонки» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от « 05 » декабря 2022 г. № 1130.

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2022г. «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный номер № 69543)

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 733),

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель программы - формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В МАУДО г. Нижневартовска «СШОР» образовательный и тренировочный процессы направлены на достижение данной цели через формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к

своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки предполагается решение **следующих задач**:

- укрепление психического и физического здоровья;
- гармоничное развитие организма и личности ребенка;
- формирование интереса к занятиям лыжными гонками;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости;
- профилактика асоциального поведения;
- вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;

В основе данной программы лежит игровой метод проведения учебно-тренировочных занятий. В процессе проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы уделяется большое значение формированию у обучающихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

В ХМАО-Югре, как и в большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, развитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благоприятной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Программа по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает понятие необходимости укрепления здоровья,

самосовершенствования, с другой стороны. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений; воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

Подготовка обучающихся по Программе в спортивно-оздоровительных группах характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Объем и сроки реализации Программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-8 лет, срок реализации – 1 год.

Программа для спортивно - оздоровительного этапа рассчитана на 138 часов.

Ключевые компетенции обучающихся формируются через различные формы организации образовательного процесса в спортивной школе – учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия (далее УТЗ) - это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания образовательной программы, которые подразделяются на три типа: УТЗ с образовательно-познавательной направленностью, УТЗ с образовательно-обучающей направленностью и УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий.

УТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются

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

Согласовано на заседании
Педагогического совета
МАУДО г.Нижневартовска
«СШОР»
№ 1 «27» апреля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор
МАУДО г.Нижневартовска
«СШОР»
Ф.Ф. Куштанов

_____ 2023г.

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»**

Срок реализации программы: 10-11 лет.

Составитель программы: инструктор – методист И.Ю. Гмыря

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Общее положение	3
1.1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	3
1.1.2.	Цель Программы	7
1.2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
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	7
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
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 по виду спорта "лыжные гонки"	15
1.2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
1.2.6.	План мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	20
1.2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	25
1.2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
1.3.	Система контроля	32
1.3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях	32
1.3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
1.3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	35
1.4.	Рабочая программа по виду спорта "лыжные гонки", состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тренировочного плана.	37
1.4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	37
1.4.2.	Учебно-тематический план	49
1.5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	58

1. Общие положения

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Настоящая программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 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), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, « 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. № 579, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2022г. « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный номер № 69543), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 733), правилами вида спорта «лыжные гонки» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от « 05 » декабря 2022 г. № 1130.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «лыжные гонки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом ФССП.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта.

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата.

Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Если говорить о *действиях, которые выполняет лыжник*, то стоит

отметить три основных:

- * отталкивание палками;
- * отталкивание лыжами;
- * скольжение.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах: коньковый (свободный) и классический.

Свободный (коньковый) стиль

Данный стиль передвижения подразумевает, что лыжник может самостоятельно выбирать способ, при помощи которого будет перемещаться по дистанции.

Стоит отметить, что классический ход существенно уступает свободному в скорости. Среди свободных ходов, в наши дни, наиболее распространены:

- * двушажный одновременный (применяется на подъемах средней и малой крутизны, а также равнинных участках);
- * одношажный одновременный (на пологих участках, некрутых подъемах, равнинах, а также при стартовом подъеме).

Классический стиль

К данному стилю относят виды передвижения, в процессе которых лыжник проходит практически всю предназначенную дистанцию по заранее подготовленной лыжне, которая состоит из двух колеи, расположенных параллельно друг другу. «Классические» лыжные ходы подразделяются на:

- * одновременные;
- * попеременные;
- * по способу отталкивания палками.

В по числу шагов, совершаемых в одном цикле, они подразделяются на:

- * попеременно двушажный;
- * одновременно одношажный;
- * бесшажный.

Самым распространенным из них, считается *двушажный попеременный ход*, который, чаще всего, используется на отлогих склонах и подъемных участках, а также на подъемах средней крутизны (но только при очень хорошем скольжении).

Одношажный одновременный ход используют лишь на отлогих подъемах (при свободном скольжении), на ровных участках или же на уклонах, при сравнительно неплохом скольжении.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта лыжные гонки включает следующие спортивные дисциплины:

Лыжные гонки	031	000	5	6	1	1	Я
Классический стиль – спринт	031	023	3	6	1	1	Я
Классический стиль 0,5 км.	031	001	3	8	1	1	Н
Классический стиль 1 км.	031	002	3	8	1	1	Н
Классический стиль 3 км.	031	003	3	8	1	1	Н
Классический стиль 5 км.	031	004	3	8	1	1	С
Классический стиль 7,5 км.	031	042	3	8	1	1	Н
Классический стиль 10 км.	031	005	3	6	1	1	Я

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

Согласовано на заседании
педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска
«СШОР»
№ 1 от «_27»апреля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МАУДО г. Нижневартовска
«СШОР»

Р.Р. Куштанов

2023г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Срок реализации программы: 10-11 лет.

Составитель программы: инструктор-методист Гмыря И.Ю.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Общее положение	3
1.1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	3
1.1.2.	Цель Программы	7
1.2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
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	7
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовк.	9
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
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 по виду спорта "биатлон"	13
1.2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
1.2.6.	План мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	17
1.2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
1.2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
1.3.	Система контроля	27
1.3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях	27
1.3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
1.3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	29
1.4.	Рабочая программа по виду спорта "биатлон", состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тренировочного плана.	34
1.4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	34
1.4.2.	Учебно-тематический план	54
1.5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	60

1. Общие положения

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Настоящая программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 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), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, « 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный номер № 69543), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1046) (далее - ФССП), правила вида спорта «биатлон» (утверждены приказом Минспорта России от 01 января 2017 г. № 6, с изменениями, внесенными приказами от 01 февраля 2019г. №68, от 18 октября 2019г. №852, от 07 сентября 2020г. № 685), приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999, с изменениями от 07 июля 2022г. № 575 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «биатлон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом ФССП.

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.

Одна из самых древнейших 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 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 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 гонке масс-старт принимает участие всего 30 биатлонистов. В данной 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 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 (лёжа и стоя). На каждую стрельбу по пяти мишеням спортсмену максимум даётся 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 остаётся непораженные мишени. В данном случае биатлонист бежит столько дополнительных кругов, сколько промахов он сделал.

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 соревнованиях спортсмены делятся на три возрастные группы:

Мужчины и женщины.

Юниоры и юниорки (20-22 года).

Юноши и девушки (16-19 лет).

Спортсмены, которым исполнилось 22 года на момент начала соревновательного сезона, переходят в группу «мужчины и женщины», и могут выступать только в данной группе. Биатлонисты, которым на момент начала сезона исполнилось 19 лет, переходят в группу «юниоры и юниорки». Спортсмены, которые не достигли данного возраста, соревнуются в группах девушек и юношей.

По правилам соревнований, за неточную стрельбу биатлонисты должны пройти определенное количество штрафных кругов или к итоговому времени добавляют штрафное время.

Огневой рубеж включает в себя поражение пяти мишеней пятью выстрелами в индивидуальных видах программы, и восемью выстрелами в эстафетных гонках.

Во всех биатлонных дисциплинах, кроме индивидуальной гонки, спортсмены за одну непораженную мишень должны преодолеть штрафной круг. В индивидуальной гонке – за один промах, к итоговому времени добавляется одна штрафная минута. Победителем гонки становится спортсмен, преодолевший дистанцию с лучшим временем.

Соревнования по биатлону проводятся на лыжном стадионе, где размещено стрельбище и лыжные трассы, привязанные к нему.

Правила биатлона за последние двадцать лет претерпели существенные изменения и были введены новые, более зрелищные дисциплины.

В настоящее время в календарь международных соревнований данного вида спорта включены следующие дисциплины:

Индивидуальная гонка. Пятнадцать километров у женщин и двадцать километров у мужчин. Женщины проходят пять кругов по 3 километра, мужчины 5 кругов по четыре километра. Стрельба ведется на четырех огневых рубежах после каждого проеденного круга, пятый круг-финиш. Положения для стрельбы: лежа-стоя-лежа-стоя.

Эстафета. Данная дисциплина является командной, участник каждого этапа преодолевает 3 круга по 2,5 км (мужчины) и по 2 км (женщины) с двумя огневыми рубежами лежа-стоя. На преодоление каждого огневого рубежа участнику дается 8 патронов для поражения пяти мишеней в случае, если спортсмен не поразил одну из мишеней, он обязан пройти штрафной круг в 150 метров. Участники первого этапа эстафеты на первом огневом рубеже занимают установку для стрельбы согласно своему стартовому номеру. Начиная со второго рубежа первого этапа спортсмены на всех этапах занимают установку для стрельбы согласно своему месту в гонке в настоящий момент.

Спринт. Спринт - гонка на 10 км у мужчин и на 7,5 км у женщин с двумя огневыми рубежами лежа и стоя. В случае промаха, спортсмены обязаны пройти штрафной круг.

Гонка преследования. Гонка проходит на 12,5 км у мужчин (5 кругов по 2,5 км) и на 10 км у женщин (5 кругов по 2 км), с четырьмя огневыми рубежами лежа-лежа-стоя-стоя. Стартовый протокол дисциплины формируется из 60 лучших биатлонистов спринтерской гонки с учетом отставания от лидера. Побеждает участник, который первым пришел к финишу.

Масстарт. Гонка проводится с массового старта на 15 км у мужчин (5 кругов по 3 км) и на 12,5 км у женщин (5 кругов по 2,5 км), с четырьмя огневыми рубежами лежа-лежа-стоя-стоя. В случае промаха на огневом рубеже, спортсмен обязан пройти штрафной круг 150 м. Если лидер масстарта обходит кого-то из биатлонистов на круг, тот снимается с соревнований.

Смешанная эстафета. В данной дисциплине в отличие от обычной эстафеты, участниками являются две женщины и два мужчины. Дистанции аналогичные стандартной эстафете. С 2018 года, начинать эстафету могут, как женщины, так и мужчины.

Одиночная смешанная эстафета (Сингл-микст). Дисциплина аналогичная смешанной эстафете, только участниками являются одна женщина и один мужчина. Первый этап начинает женщина, которая после прохождения второго огневого рубежа передает эстафету партнеру. Биатлонист также, завершив второй огневой рубеж должен снова передать эстафету биатлонистке. Участник каждого этапа эстафеты должен в общей сложности пройти по четыре огневых рубежа,