

Управление образования администрации Чайковского  
городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования  
**Центр дополнительного образования**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31»\_08\_\_2023 г.  
протокол №\_1\_



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ЦДО

\_\_\_\_\_  
Андреева И.Р.

Приказ №262 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно – спортивной направленности  
«Биатлон»**

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 8 лет

**Автор программы:**  
**Печенкин Сергей Юрьевич,**  
Тренер-преподаватель,  
первой категории

г. Чайковский, 2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
2. Название объединения: «Биатлон»
3. Место дислокации: г. Чайковский, МБОУ СОШ №8
4. Ф.И.О. педагога: Печенкин Сергей Юрьевич
5. Статус программы: модифицированная
6. Направленность: физкультурно-спортивная
7. Образовательная область: физкультура и спорт
8. По уровню содержания:
9. По форме реализации: очная
10. По цели обучения: развитие физических и личностных качеств учащихся, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом.
11. По уровню освоения: группы начальной подготовки, учебно-тренировочная группа.
12. Продолжительность освоения: 8 лет
13. Количественный состав: 20-25 человек
14. Возрастной диапазон: 9-18 лет

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по секции «биатлон», Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования (далее – МАУДО ЦДО), данная программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

**Направленность программы.** Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы секции «биатлон» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков по виду спорта «биатлон», укрепление здоровья детей, на формирование характерных особенностей подготовки обучающихся, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Актуальность.** Актуальность данной программы заключается в том, что исходя из современных условий общества, активная компьютеризация и малоподвижный образ жизни, дети физически слабо развиты. Программа «биатлон» дает возможность не только развивать физические качества детей, но и воспитывает в детях самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели, подготовить их к условиям жизни в высоко конкурентной среде. Данная программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия детей и профилактику асоциального поведения.

Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями. Данная программа предназначена для детей 9-18 лет позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. Исходя из физиологических и психолого-педагогических особенностей данного возраста у подростков происходит активное развитие различных физических качеств, но и активно формируются личностные качества.

**Характеристика избранного вида спорта.** Биатлон один из популярных видов спорта. Представляет собой азартную, с высоким физическим напряжением лыжную гонку и хладнокровное спокойствие на огневом рубеже.

#### **Влияние физических качеств на результативность по виду спорта биатлон**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние.

Настоящая общеразвивающая программа по биатлону предназначена для освоения обучающимися: базового уровня сложности – 8 лет.

#### **Сроки реализации программы**

Форма обучения – очная.

Вид учебной группы – постоянный состав, разновозрастной, разнополый.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, тренировочные и контрольные, зачеты, соревнования.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая.

Форма соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

**Возраст детей** (психолого-педагогическая характеристика детей, участвующих в реализации программы). Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 9 до 18 лет, смешанная группа, интересующиеся данным видом спорта.

Прием осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья, без специальной подготовки.

**В программе определены цель и задачи.**

**Цель:** формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся для овладения основами техники стрельбы и передвижения на лыжах посредством дисциплины «Биатлон».

**Задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Принципы программы.** Основными принципами обучения являются:

1. *Научность.* Этот принцип предопределяет сообщение обучаемым только достоверных, проверенных практикой сведений, при отборе которых учитываются новейшие достижения науки и техники.
2. *Доступность.* Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития учащихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.
3. *Связь теории с практикой.* Обязывает вести обучение так, чтобы обучаемые могли

сознательно применять приобретенные ими знания на практике.

4. *Воспитательный характер обучения.* Процесс обучения является воспитывающим, ученик не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные и моральные качества.
5. *Сознательность и активность обучения.* В процессе обучения все действия, которые отрабатывает ученик, должны быть обоснованы. Нужно учить, обучаемых, критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога.
6. *Наглядность.* Объяснение техники сборки робототехнических средств на конкретных изделиях и программных продукта. Для наглядности применяются существующие видео материалы, а также материалы своего изготовления.
7. *Систематичность и последовательность.* Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Этот принцип предусматривает изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему.
8. *Прочность закрепления знаний, умений и навыков.* Качество обучения зависит от того, насколько прочно закрепляются знания, умения и навыки учащихся. Не прочные знания и навыки обычно являются причинами неуверенности и ошибок. Поэтому закрепление умений и навыков должно достигаться неоднократным целенаправленным повторением и тренировкой.
9. *Индивидуальный подход в обучении.* В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных особенностей детей (уравновешенный, неуравновешенный, с хорошей памятью или не очень, с устойчивым вниманием или рассеянный, с хорошей или замедленной реакцией, и т.д.) и, опираясь на сильные стороны ребенка, доводит его подготовленность до уровня общих требований.
10. *Принцип разноуровневости* реализуется исходя из стартовых возможностей ребенка и на основании диагностики. Предполагается комплектование групп в соответствии уровнями сложности содержания программы. Чем выше уровень сложности, тем выше учебная нагрузка и требования к результатам учащихся.

**Возраст детей** (психолого-педагогическая характеристика детей, участвующих в реализации программы). Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 9 до 18 лет, смешанная группа, интересующиеся данным видом спорта.

Прием осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья, без специальной подготовки.

### **Сроки реализации программы**

Форма обучения – очная.

Вид учебной группы – постоянный состав, разновозрастный, разнополый.

Срок обучения – 8 лет.

Количество обучающихся – 30-40 человек (СОГ 1,2,3, год обучения 15-30 человек; ГНП – 1,2,3 год обучения 15-25 человек; УТГ – 1,2 год обучения 12-15 человек).

Режим занятий: группа СОГ - 2 раза в неделю по 2 часа. В год – 168 часов (42 недели);  
группа УТГ – 3 раза в неделю по 2 часа. В год – 252 часа (42 недели);  
группа ГНП – 6 раз в неделю по 2 часа. В год – 504 часа (42 недели).

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, тренировочные и контрольные, зачеты, соревнования.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма соответствует современным образовательным тренировкам. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

#### **Ожидаемые результаты:**

**Предметные:**

- знают правила участия в соревнованиях по биатлону,
- знают основы физической и технической подготовки спортсмена;
- владеют основами техники общефизической подготовки;
- владеют основами техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами;
- владеют техникой стрельбы из положения лежа, стоя;
- успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке;
- участвуют в соревнованиях разного уровня.

**Метапредметные:**

- владеют навыками самоорганизации;
- умеют организовать работу в команде, выделять главное в поставленной учебной задаче;
- умеют работать с разными источниками информации и самостоятельно анализировать результат выступления на соревнованиях.

**Личностные:**

- проявляют устойчивый интерес к занятиям биатлоном;
- проявляют моральные и волевые качества спортсмена: ответственность.
- дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон» предусматривает ежегодное отслеживание результатов в процессе промежуточного итогового контроля и определяет уровень освоения программы обучающимися как низкий, средний и высокий. Уровень функциональной грамотности проверяется и оценивается педагогом в ходе соревновательной деятельности обучающихся.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее 42 недель в год, учебный год с сентября по май.

В МАУДО ЦДО учебный план, составленный с учетом вышеизложенных требований, рассчитан на 42 недели в год и определяет объем часов и последовательность освоения содержания по каждому разделу программы. Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося.

### Учебный план

**по дополнительной образовательной общеразвивающей программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «биатлон»**

Содержание	Базовый уровень сложности							
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2
Кол-во часов в неделю	4	4	4	6	6	6	12	12
<b>1. Обязательные предметные области</b>								
Теоретические основы в области физической культуры и спорта	12	12	12	12	12	12	24	24
Общая физическая подготовка	36	36	36	56	56	56	100	100
Общая специальная физическая подготовка	28	28	30	44	46	46	100	100
<b>2. Вариативные предметные области</b>								
Различные виды спорта и подвижные игры	36	34	32	54	48	48	100	100
ОФП	36	34	34	54	50	50	100	100
Специальные навыки	20	24	24	32	40	40	80	80
<b>Всего часов:</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>504</b>	<b>504</b>

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый



на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. В процессе реализации учебного плана рекомендуемая самостоятельная работа в пределах до 10 % от общего объема времени. Самостоятельной работой предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

#### **Базовый уровень**

##### Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в виде спорта биатлон;
- изучение основ техники лыжных гонок и пулевой стрельбы;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий биатлоном;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

##### Основные средства:

- подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- кроссовая подготовка;

- имитация лыжного хода;
  - стрелковая подготовка;
  - скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
  - спортивные игры;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

**Основные методы выполнения упражнений: игровой, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.**

Методика контроля. Контроль на базовом уровне используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

**Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- стрелковая подготовка;
- лыжная подготовка;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексная подготовка;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных биатлонистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных биатлонистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность

технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно- педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности, календаря соревнований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

### **3.2.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»**

Краткое содержание изучаемого материала Программы:

**История развития спорта.** Становление отечественного физического воспитания и спорта в советский период и дореволюционной России. Наследие, созданное прогрессивной общественностью в области теории и практики физического воспитания и спорта. Разработки естественно-научных основ, подготовки кадров для этой сферы деятельности. Конец XIX — начало XX в. в России возникновение спортивных кружков и клубов, общественные физкультурно-спортивные организации, к 1914г.

В период

1911-1915 гг. издательская деятельность -18 книг по физической культуре и спорту.

#### **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы – интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

#### **Гигиенические знания, умения и навыки**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

### **Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия биатлоном – один из методов закаливания. Показатели веса тела в зависимости от возраста.

**Основы здорового питания.** Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

### **3.2.2. Предметная область «общая физическая подготовка»**

<b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b>	<b>Краткое содержание изучаемого материала программы</b>
<b>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</b>	Общая и специальная физическая подготовка биатлонистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки биатлониста. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, и разнообразных игр.
<b>Повышение уровня</b>	Действия спортсмена. Биомеханические условия

<p><b>физической работоспособности и функциональных возможностей организма, воздействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</b></p>	<p>сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Равновесие. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития координации, упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения общей физической подготовки, которая способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой.</p>
<p><b>Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</b></p>	<p>Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и спец. циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Для воспитания спец. выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий. Спортивное звание. Спортивный разряд. Нормы на соревнованиях. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды. Специальная физическая подготовка биатлониста и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств биатлониста: мышечная сила, быстрота и движений, выносливость, координация и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p>
<p><b>Формирование двигательных умений и навыков;</b></p>	<p>Техника передвижения на лыжах. Техника стрельбы из положения «лежа» и «стоя». Имитация лыжного хода шаговая, прыжковая. Тактика эстафеты, спринта, масс старта, гонки преследования и индивидуальной гонки. Выполнение соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью. Упражнения должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, скорости движения и ритма стрельбы.</p>
<p><b>Освоение комплексов</b></p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения</p>

<p><b>общеобразовательных, общеразвивающих физических упражнений;</b></p>	<p>для туловища, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для ног, упражнение для рук, туловища и ног, упражнение на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для всех частей тела.</p> <p>Упражнение со скакалкой, упражнение с гимнастической палкой, упражнение с набивным мячом, метание и ловля тяжелых снарядов, подтягивание на перекладине, махи ногами вперед, назад, бег вверх, вниз по ступенькам, встречные эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития координации, упражнения для развития специальной выносливости.</p>
<p><b>Формирование социально значимых качеств личности;</b></p>	<p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе. Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих объемы соревновательных нагрузок по программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон.</p>
<p><b>Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</b></p>	<p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена</p>

	и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.
<b>Приобретение навыков проектной и творческой деятельности;</b>	<p><b>Проблемно-реферативные</b> - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.</p> <p><b>Исследовательские</b> — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики.</p>

### 3.2.3. Предметная область «вид спорта»

<b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b>	<b>Краткое содержание изучаемого материала программы</b>
Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;	Характеристика физических качеств биатлониста и методика их развития. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития координации, упражнения для развития специальной выносливости. Сенситивные периоды для развития физических качеств.
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;	Техника передвижения на лыжах: классическими ходами, коньковыми. Техника стрельбы из положения «лежа» и «стоя» в спокойном состоянии, после нагрузки, при ветре. При разучивании нового технического действия часто применяется расчленено-конструктивный метод.

<p>Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p>	<p>Упражнение со скакалкой, упражнение с гимнастической палкой, упражнение с набивным мячом, метание и ловля тяжелых снарядов, подтягивание на перекладине, махи ногами вперед, назад, бег вверх, вниз по ступенькам, встречные эстафеты.</p>
<p>Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p>	<p>Медико-биологическое обеспечение подготовки биатлонистов. Возрастные особенности. Учёт сенситивных периодов при построении тренировочного занятия. Молекулярно-генетическая и наследственная характеристика биатлонистов.</p>
<p>Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p>	<p>Требования к лыжным трассам, к стрельбищу, к стрелковому тире, к оружейной комнате, к лыжной базе. Освещение. Вентиляция. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов и сгонки веса перед соревнованиями). Оборудование и инвентарь для занятий биатлоном: мячи футбольный, волейбольный, баскетбольный, медицинские весы, скакалка. Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, медицинболлы, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Вспомогательные тренажеры.</p>
<p>Знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p>	<p>Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях, Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>



Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;	Участие обучающихся в соревнованиях, спортивно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.
Знание основ судейства по избранному виду спорта.	Правила соревнований по биатлону. Роль судей на соревнованиях по биатлону. Правила поведения с судьями. Судейская практика. Участие в судействе в качестве контролера, судьи на стрельбище и помощника секретаря.

### 3.2.4. Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала программы
<b>Гимнастика</b>	Упражнения на снарядах, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в виси. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.
<b>Легкая атлетика</b>	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

<b>Волейбол</b>	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
<b>Ручной мяч</b>	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
<b>Футбол</b>	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.
<b>Подвижные игры</b>	

<b>По преобладающему виду действий и движений</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры с ходьбой и бегом;</li> <li>• подвижные игры с прыжками;</li> <li>• подвижные игры с метанием в цель;</li> <li>• подвижные игры с лазаньем, ползанием, перерезанием;</li> <li>• подвижные игры с ловлей, передачей, мяча;</li> <li>• подвижные игры с различными предметами;</li> </ul>
<b>По преимущественной направленности развития физических способностей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие скоростных способностей;</li> <li>• развитие скоростно-силовых способностей;</li> <li>• развитие силовых способностей;</li> <li>• развитие координационных способностей;</li> </ul>
<b>По степени интенсивности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры малой психофизической нагрузки;</li> <li>• подвижные игры умеренной психофизической нагрузки;</li> <li>• подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки;</li> <li>• подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки.</li> </ul>

### 3.3 Объемы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности		
	1-3 годы обучения	4-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	4	6	12
Количество занятий в неделю	2	3	6
Общее количество часов	168	252	504
Общее количество занятий в год	84	84	84

### 3.4 Методические материалы

Биатлон – комплексный зимний олимпийский вид спорта, сочетающий в себе два противоположных вида спорта. Это динамический вид спорта -лыжные гонки, где обучающимся необходимо выполнение динамической работы циклического характера переменной интенсивности с большими усилиями и статический вид спорта - пулевая стрельба, где необходимо воспитывать умение концентрировать внимание, обладать спокойствием, уметь рационально напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, управлять своими действиями и дыханием в момент прицеливания и производства выстрела.

Результативность в биатлоне зависит от скорости прохождения отрезков дистанции на лыжах, скорострельности на огневых рубежах и точности стрельбы. Поэтому ведение стрельбы на фоне значительного утомления, при высокой частоте сердечных сокращений и дыхания, повышенной возбудимости нервной системы и дефицита времени делают понятным требование к функциональной и силовой

подготовке обучающихся.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### Тема № 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.

Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта и биатлона России: задачи, устава, структура, планирование и организация работы. Международные связи Федерации лыжного спорта и биатлона России.

### Тема № 2. История развития лыжного спорта и биатлона.

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные документы, в которых упоминаются лыжи. Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне.

Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Техника передвижения.

Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов.

Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки.

История возникновения биатлона. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Развитие биатлона за рубежом. Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне.

### Тема № 3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Понятие о гигиене при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом. Профилактика заразных заболеваний.

### Тема № 4. Техника безопасности при занятиях биатлоном.

Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, стрельбищу, оружию, инвентарю, одежде, обуви. Требования, предъявляемые к хранению оружия и боеприпасов; инструктаж по технике безопасности и правилам переноса, хранения и обращения с оружием в закрытых тирах и на стрельбищах.

Безопасность при организации и проведении пристрелки и тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

### Тема № 5. Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)

Эволюция оружия в биатлоне. Основы теории спортивно-пулевой стрельбы.

Прицельные приспособления. Патроны для стрельбы в биатлоне. Выстрел. Взрывчатые вещества. Прочность и «живучесть» ствола. Начальная скорость и кинетическая энергия пули, пробивное действие и дальность полета пули. Отдача оружия при выстреле, образование угла вылета, его зависимость от изготовления биатлониста.

#### Тема № 6. Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)

Траектория полета пули. Действие силы тяжести и сопротивления в воздухе на пулю. Зависимость формы траектории полета пули от угла вылета ее из канала ствола винтовки. Элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее формы и поперечной нагрузки, метеорологических условий. Внесение поправок в прицел в зависимости от метеорологических условий (ветер, освещение, температура воздуха). Рассеивание пробоин при стрельбе, средняя точка попадания (СТП). Методы определения СТП. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма. Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей биатлониста. Способы держания оружия при изготовке для стрельбы.

#### Тема № 7. Характеристика трасс и стрельбища для биатлона

Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Определение сложности трасс по следующим признакам:

- подъемам (длина подъема, количество, крутизна и перепад высот);
- спускам (длина спуска, количество, крутизна, количество поворотов на спуске);
- по процентному соотношению равнинных участков, подъемов и спусков;
- по общей протяженности дистанции;
- классификация трасс по биатлону.

Оборудование стрельбища. Размеры установок для стрельбы в биатлоне. Оборудование лыжных трасс и стрельбищ телефонной и радиосвязью, стартовых и финишных площадок электронными системами. Мероприятия по подготовке стрельбищ и лыжных трасс в белоснежный период и с выпадением снега.

Тема № 8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий биатлоном. Органы пищеварения, выделения.

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения, основные функции. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм

человека.

Тема № 9. Анализ сил, действующих на биатлониста

Силы, действующие на биатлониста при передвижении на лыжах по дистанции и стрельбе. Сила тяжести. Сила реакции опоры. Величины вертикальной и горизонтальной составляющих отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Продолжительность отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах.

Понятие импульса и градиента силы. Сила инерции. Направление отталкивания. Изменение вектора отталкивания во времени. Угол активного отталкивания. Пути увеличения эффективности отталкивания ногой и рукой. Сила трения лыж о снег. Сила сопротивления воздуха.

Тема № 10. Внешние условия применения лыж. Условия скольжения. Свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов и свойства снежного покрова. Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Силы трения. Коэффициенты трения скольжения и сцепления. Способы определения коэффициентов трения скольжения и сцепления. Влияние различных факторов на силы трения, скольжения и сцепления. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

Тема № 11. одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста.

Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям. Лыжи, палки, ботинки, крепление, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Одежда, обувь и снаряжение для биатлона: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсумок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Приспособления для подготовки лыж (различные цикли, щетки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи). Проверка качества ствола винтовки. Отстрел и пристрелка винтовки. Способы крепления переносных ремней и локтевого ремня, обойм (кассет) к оружию.

Тема № 12. Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне.

Классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика. Лыжная терминология по технике. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие – длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов.

Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов. Характеристика позы биатлониста. Условия для выполнения толчка ногой. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей.

Передвижение на лыжах с оружием. Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста.

Просмотр учебных фильмов, видео записей. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных биатлонистов.

Энергетическая «стоимость» различных способов передвижения на лыжах. Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для освоения коньковых ходов.

#### Тема № 13. Основы методики тренировки в биатлоне

Тренировка и ее физиологические показатели. Значение всесторонней физической подготовленности как основа спортивной тренировки. Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки.

Виды подготовки биатлонистов: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая, лыжная, стрелковая, комплексная.

#### Тема № 14. Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста

Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники биатлониста в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений биатлониста в имитации и на лыжероллерах. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

#### Тема № 15. Тактическая подготовка биатлониста

Понятие о тактике. Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов. Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приемов решения тактических задач вовремя гонки на различные дистанции; совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

#### Тема № 16. Физические качества биатлониста

Характеристика качеств. Сила. Собственно, силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила и др.). Средства развития силы (упражнения с внешним

сопротивлением, с отягощением и т.д.). основные методы развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и около предельных отягощений, изометрических (статических) упражнений.

Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений.

Развитие быстроты; подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты.

Выносливость. Определение выносливости. Виды утомления. Общая и специальная выносливость. Воспитание выносливости.

Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости.

Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости. Тесты контроля за воспитанием равновесия и ловкости.

Тема № 17. Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время. Общеразвивающие упражнения. Передвижение по пересеченной местности, применение тренажеров. Средства специальной скоростно-силовой подготовки. Шаговая имитация. Имитация с палками в подъем. Передвижение по искусственной лыжне.

Тема № 18. Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах. Методика развития скоростно-силовых качеств при тренировках на снегу. Использование трасс с сильнопересеченным рельефом с показателями суммы перепадов высот, превышающих аналогичные показатели соревновательных трасс. Использование повышенных скоростей в отличных условиях скольжения, тренировки на местности под уклон, последовательное применение скоростных тренировок. Прохождение части трассы со скоростью выше соревновательной. Применение более коротких соревновательных дистанций. Использование отягощений.

Тема № 19. Тренажеры в лыжных гонках и биатлоне. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров.

Тема № 20. Изучение правил соревнований по биатлону.

### **3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей**

#### **1. Методика оценки показателей здоровья**

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или



осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения:

- здоров;
- практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом);
- занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

## 2. Методика оценки физического развития

Показатели физического развития определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

**Длина тела, см.** Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

**Масса тела в кг.** Вес тела определяют с точностью до десятых долей с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы. Обследуемый должен быть без верхней одежды и обуви. Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток спереди - по нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин.

**Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см.** Измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток, результат записывают с точностью до 50 см. куб. Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук.

**Размах рук** определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в стороны рук.

**Длина стопы, см.** Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого или второго пальца.

Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в *процентах*.

**Сила мышц** - сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних с делением до 30 кг. в положении стоя, прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений). Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

### 3. Методика тестирования показателей физической подготовленности

Программа тестирования физической подготовленности в зависимости от вида спорта.

**Бег 30 м, сек.** Проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок.

**Челночный бег 3x10 м, сек.** Тест проводят на ровной дорожке длиной 10 м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5 см), затем поворачивается крутом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

**Непрерывный бег 5 мин, м.** Для определения длины пробегаемой за 5 минут дистанции тест проводят на стадионе, на котором вся дорожка размечена по 10-метровым отрезкам. Каждый участник делает отметку на том месте, где его застал сигнал об окончании 5 мин. Фиксируют общую длину пройденной за 5 минут дистанции.

**Прыжки в длину с места в см.** Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трех попыток.

**Подтягивание в висе на перекладине**, количество раз. Выполняют из исходного положения - вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**Наклон вперед см (тест на гибкость).** Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и

верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком +, если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком -, если выше. При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

**Прыжки с прибавками или тест на координацию,** количество минимальных прибавлений в прыжках. Перед тестированием определяют максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливают границу, в пределах которой спортсмену предстоит выполнять "прибавки". На расстоянии, равном  $1/4$  максимального результата от линии старта, отчерчивают первую линию; на расстоянии, равном  $3/4$  максимального результата - вторую линию» Спортсмен последовательно совершает попытки каждый раз с линии старта в пределах границ 25-75% от максимального прыжка, постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Подсчет прибавок прекращается, как только спортсмен достиг второй линии или если в двух прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Тест проводят на покрытии, исключающем жесткое, приземление.

### **3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

#### **3.6.1. Общие требования безопасности:**

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места

расположения первичных средств пожаротушения.

Лыжная база и стрелковый тир, должны быть оснащены огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Для занятий биатлоном обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### **Правила безопасности при стрельбе**

**Общие положения.** Стрельба разрешается только на стрельбище в официально установленное время. Запрещается выполнять винтовкой движения, которые могут причинить вред кому-либо или могут быть определены другими лицами как опасные.

Намушник винтовки должен быть за передней линией зоны стрельбы с начала и до окончания периода стрельбы. Когда стрельбище открыто для стрельбы, то никому не разрешается находиться перед линией стрельбы. Спортсмен всегда отвечает за безопасность своих действий и свою винтовку. Заряжание и разряжение. Винтовка может быть заряжена и разряжена только, когда ствол винтовки направлен в сторону мишени или вверх. Вставление магазина, содержащего патроны, в винтовку является частью заряжания. При передвижении спортсмена с одного места стрельбы на другое должен разрядить винтовку и поместить ее за спину в обычное положение для переноски. Проверка безопасности на стрельбище после стрельбы. После каждого огневого рубежа винтовка должна быть разряжена – в

стволе или во вставленном магазине не должно остаться патронов. Однако разрешается оставлять в стволе гильзу и пустой магазин в винтовке после последнего выстрела. После окончания тренировки или пристрелки спортсмен должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища открытием затвора и выниманием магазина при положении ствола винтовки направленным в сторону мишеней или вверх.

Направление выстрелов. Все выстрелы должны быть прицельными и произведены только по мишеням.

Снятие винтовки на стрельбище. Спортсмен не должен снимать заплечный ремень винтовки, используемый для переноски винтовки, до того, как он достигнет места для выполнения стрельбы. Он должен пересечь линию разметки места для стрельбы двумя ногами и положить обе палки на землю горизонтально до того момента, как снимет винтовку из положения переноски.

Безопасность на финише. На всех соревнованиях МСБ должен быть одно или более официальных лиц, которые после финиша спортсмена открывают затвор его винтовки. Эта проверка винтовки может быть выполнена, только когда ствол винтовки направлен вверх. Одновременно официальное лицо проверяет гильзу, выброшенную из патронника. Если проверка безопасности не произведена официальным лицом, то спортсмен должен сделать это

#### 3.6.2. Требования безопасности перед началом занятий:

–перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование и инвентарь для биатлона;

–все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

–за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

–перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### 3.6.3. Требования безопасности во время занятий:

–занятия избранным видом спорта начинаются и проходят согласно расписанию;

–занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

–тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

–за 10-15 минут до тренировки, обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины,

лучезапястные, голеностопные суставы;

– для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

– особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;

– на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.).

#### 3.6.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

– при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

– одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

– при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

– при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 3.6.5. Требования безопасности по окончании занятия:

– после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся с лыжной базы;

– проветрить комнату для переодевания;

– по окончании занятий биатлоном принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

– проверить противопожарное состояние лыжной базы и стрелкового тира;

– выключить свет.

3.6.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю: минимально необходимый для реализации программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально-технического обеспечения, включает в себя:

– наличие стрелкового тира;

- наличие лыжной трассы;
- стрельбища для биатлона;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон.

### **3.7 Программный материал для практических занятий (блоки тренировочных заданий) изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы**

Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовления выполнения выстрела в биатлоне осуществляется в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее проведение теоретических и практических занятий как в условиях тира, так и на открытом стрельбище.

С первых же занятий необходимо приучить занимающихся к соблюдению правил техники обращения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умения вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов – «вхолостую».

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов зависит от задач урока, продолжительности занятий, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой или комплексной подготовки, для разрядников – до 35%. Тренер должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись четкого выполнения предыдущего.

Начальное обучение приемам изготовления к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме урока (занятия), состоящего из следующих разделов:

- рассказ и показ тренером приема или действия в целом;
- повторение тренером приема или действия по элементам с подробным объяснением;
- выполнение биатлонистом разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом;
- выполнение приема или действия до закрепления, совершенствования.

*Группы базового уровня* подготовки изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Для молодых биатлонистов Ижевский завод в настоящее время выпускает

два вида пневматических винтовок ИЖ-61 и ИЖ-61-09, дающих возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы. Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм., начальная скорость вылета пульки достигает 160-180 м/с, а ее вес составляет 0,28- 0,32 г. Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывают вибрации ствола при выстреле. Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок – оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как вес винтовки на 2 кг. легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышенной собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки. Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовления для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела – прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах. Приемы изготовления: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания. Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности. Проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов. Учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи). Выбор темпа стрельбы.

Участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии календарным планом их проведения.

#### Упражнение по стрелковой подготовке

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.
2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовления. 3.

Тренировка без патрона:

- 3.1. тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и



стоя);

3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача – удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.

4. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция – 10 м.

5. Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 г).

6. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.

7. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.

8. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. количество патронов один. Задача – поразить мишень.

9. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на учебно-тренировочных сборах по стрельбе).

10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

10.1. Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.

11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

11.1. Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача – направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.

12. Упражнение по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:

12.1. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);

12.2. То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).

13. Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.

14. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10 см.

15. Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени № 7.

16. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.

17. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.

18.Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

19.Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую».

20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.

21.Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола, с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнению непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).

### **3. 8. Лыжная подготовка**

Группы *базового уровня* подготовки. При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения. На первоначальном этапе лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием и толчковых движений руками и ногами.

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

Представляем подготовительные упражнения в бесснежный период:

Упр. 1. Принять исходное положение (и.п.) – стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр. 2. И. п. как в упор упр. 1. Задача – маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр. 3. И. п. – туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача – продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения – научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторять 3-4 раза по 20-25 м.

Упр. 4. И. п. – стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача – имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения – научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

Упр. 5. И. п. – стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см. (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача

– имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения – энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

Упр. 6. И. п. – зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача – энергичная ходьба в воде. Цель упражнения – выполнять махи выпрямленной ногой.

Упр. 7. И. п. – стойка лыжника (упр. 1). Задача – мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторять 5-10 раз по 20-30 м.

Упр. 8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-50).

Упр. 9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками. Представляем подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
- поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);
- прыжки на лыжах на месте;
- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку – многократное сгибание и разгибание ног;
- изобрази зайчика – прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста – поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;
- покажи маятник – поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
- нарисуй гармошку – переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок:

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом;
- ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения;
- ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;
- лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;
- бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;
- игры и игровые задания на равнинной местности;
- бег наперегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

- спуски в основном, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основном и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;

- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метание снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов. Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами. В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

*Группы углубленного уровня.* Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее. Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Способы лыжных ходов – попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.

Способы подъемов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж).

Способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа).

Способы торможения плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах.

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Упражнение для обучения коньковым способам передвижения

Обучение полуконьковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

Упр. 1. И. п. – полуприсед. Задача – ходьба в полуприседе по равнине и в подъеме различной крутизны.

Упр. 2. И. п. – полуприсед. Задача – ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 45° по равнине и в подъеме различной крутизны.

Упр. 3. И. п. – полуприсед. Задача – прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360°.

Упр. 4. И. п. – полуприсед. Задача – многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. И. п. – вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача – многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) – 50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

Упр. 6. И. п. – полуприсед. Задача – смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения – выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.

Упр. 7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр. 8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

Упр. 9. Прыжки левым боком в подъем из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

Упр. 10. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном. Площадка должна быть ровной и хорошо укатанной. Кроме того, выбирается ровный, хорошо укатанный, пологий склон. Используются следующие упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.

2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.

3. То же, но двигаясь по «восьмерке»,

4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос

массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).

5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.
6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 240 в направлении движения.
7. Подъем «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклоном 2-9.
9. То же на равнине.
10. То же в подъем 2-30.

#### 4. План воспитательной работы

План воспитательной и профориентационной работы должен содержать:

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

**Воспитательная работа** с юными биатлонистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

- «Личный пример и педагогическое мастерство тренера»
- «Биографии сильнейших биатлонистов России».
- «Просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение».
- «Проведение тематических праздников».
- «Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки».

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в

сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий (регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по биатлону и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация).

**Групповая и индивидуальная работа с обучающимися:**

**Групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках программы;

**Практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по утвержденному расписанию (тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, физкультурные и спортивные мероприятия, судейская практика), просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, крупных спортивных соревнований и др.;

**Теоретические занятия.** На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется



повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются:

- по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу обучающихся (**индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые**);
- степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

**Педагогический контроль** проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

#### Этапный контроль.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

#### Текущий контроль.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

#### Оперативный контроль.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками

рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

### План мероприятий

<i>№ n/n</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
<b>1. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп	сентябрь	
2.	Проведение социологического опроса выпускников спортивной школы с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год сентябрь, март	
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне сложности, не определившихся с выбором профессии	март	
4.	Анализ работы по реализации программы	май	
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	
<b>2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	
2.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) спортивной школы с заинтересованными организациями (СУЗ, ВУЗ)	Май	
3.	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	
4.	Проведение для обучающихся на углубленном уровне сложности дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	
5.	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	
6.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	

7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	октябрь	
<b>3. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ</b>			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения	В течении года	
3.	Проведение совещаний при директоре спортивной школы с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	
<b>4. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками спортивной школы, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	
<b>5. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ</b>			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебному плану	
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	

4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа подготовки.

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

### Примерный перечень оценочных средств обучающихся (промежуточная аттестация)

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60 (неудовл.)	61-75 (удовлет)	76-91 (хорошо)	92-100 (отлично)
ОФП				
СФП				
Теория ФК и С				
Участие в соревнованиях				
Спортивный разряд				
<b>ИТОГО:</b>	незачтено	зачтено		

Оценка степени освоения п программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по п программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе;
- итоговая аттестация обучающихся по программе.

### 5.1 Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

#### Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы на базовый уровень

Пол	Бег 30м	Челночный	Прыжок в	Бег 1000 м	Подтягивание (юноши)
-----	---------	-----------	----------	------------	-------------------------

		<b>бег 3 x 10 м</b>	<b>длину с места</b>		<b>Отжимание (девушки)</b>
<b>1 год обучения</b>					
<b>юноши</b>	5,0 – 5.6 сек	8.6 – 9.0 сек	185 - 160 см	5,0-5,30 мин.	5-3 раз
<b>девушки</b>	5,2 – 5.6 сек	9,1 – 9.5 сек	170 - 155 см	5,3 -6,0мин.	8-13 раз
Стрелковая подготовка			Положение «лежа» - кучность Д-5см. 3 выстрела из 5		
Лыжная гонка			Участие в соревнованиях кл. ходами		
<b>2 год обучения</b>					
<b>юноши</b>	5,0 – 5.5 сек	8,5 – 8,8 сек	195 - 180 см	4,40 -5,20 мин.	6-4 раз
<b>девушки</b>	5,1 – 5.5 сек	8,9 – 9,3 сек	185 - 160 см	5,2 -5,50 мин.	16-13 раз
Стрелковая подготовка			Положение «лежа» - кучность Д-5см. 4 выстрела из 5		
Лыжная гонка			Участие в соревнованиях кл. ходами		
<b>3 год обучения</b>					
<b>юноши</b>	4,9 – 5.4 сек	8,5 – 8,8 сек	200 - 180 см	4,30 -5,0 мин.	7-6 раз
<b>девушки</b>	5,0 – 5.5 сек	8,8 – 9,1 сек	190 - 175 см	5,10 -5,40 мин.	17-15 раз
Стрелковая подготовка			Положение «лежа» - кучность Д-5см. 5 выстрела из 5		
Лыжная гонка			3 юношеский разряд		
<b>4 год обучения</b>					
<b>юноши</b>	4,8 – 5.2 сек	8,3 – 8,6 сек	205 - 190 см	4,20 -4,50 мин.	8-6 раз
<b>девушки</b>	5,0 – 5.4 сек	8,7 – 9,0 сек	200 - 180 см	5,0 -5,30 мин.	18-16 раз
Стрелковая подготовка			Положение «лежа» - кучность Д-4см. 4 выстрела из 5		
Лыжная гонка			2 юношеский разряд		
<b>5 год обучения</b>					
<b>юноши</b>	4,7 – 5.1сек	8,0 – 8,5 сек	210 - 195 см	4,10 -4,40 мин.	9-7 раз
<b>девушки</b>	4,9 – 5,3 сек	8,6 – 8,9 сек	200 - 180 см	4,5 -5,20 мин.	19-17 раз
Стрелковая подготовка			Положение «лежа» - кучность Д-4см. 5 выстрела из 5		
Лыжная гонка			1 юношеский разряд		
<b>6 год обучения</b>					

<b>юноши</b>	4,5 – 4,9 сек	7,7- 8,0 сек	220 - 200 см	4,0 -4,30 мин.	10-8 раз
<b>девушки</b>	4,9 – 5,2 сек	8,5 – 8,8 сек	205 - 185 см	4,4 -5,10 мин.	20-18 раз
Стрелковая подготовка			Положение «лежа» - кучность Д-3см. 4 выстрела из 5 Положение «стоя» - 3 выстрела из 5		
Биатлон			3 юношеский разряд		
<b>7 год обучения</b>					
<b>юноши</b>	4,5-4,9 сек	7,7 – 8,0 сек	220 - 200 см	4,0 -4,30 мин.	10-8 раз
<b>девушки</b>	4,9 – 5,2 сек	8,5 – 8,8 сек	205 - 185 см	4,4 -5,10 мин.	20-18 раз
Стрелковая подготовка			Положение «лежа» - кучность Д-3см. 4 выстрела из 5 Положение «стоя» - 3 выстрела из 5		
Биатлон			2 юношеский разряд		
<b>8 год обучения</b>					
<b>юноши</b>	4,5 – 4,9 сек	7,7- 8,0 сек	220 - 200 см	4,0 -4,30 мин.	10-8 раз
<b>девушки</b>	4,9 – 5,2 сек	8,5 – 8,8 сек	205 - 185 см	4,4 -5,10 мин.	20-18 раз
Стрелковая подготовка			Положение «лежа» - кучность Д-3см. 4 выстрела из 5 Положение «стоя» - 4 выстрела из 5		
Биатлон			1 юношеский разряд		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Гибадуллин И.Г. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. Методическое пособие, г. Ижевск, 1990 г.
2. Корбит М.И. Проволотский И.П. Первые шаги в биатлоне. – Минск: «Полыния», 1985 г. – 207 с.
3. Лыжный спорт: Учебник для студентов пед. Институтов Бутин И.М. – М.: Просвещение, 1983 г. – 336 с.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов /под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г. – 280 с.
5. Биатлон. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. Маматова В.Ф., Москва – 1991 г.
6. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
7. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Теория и практика. М: Физкультура и спорт, 2005 г. - 196 с.
8. Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. М: Советский спорт, 2006 г. - 184 с.
9. Соловьев Н.А., Варнавский И.А., Северухин Г.Б. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии: Учебное пособие. - 2001 г.
10. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Издательство: Олимпийская литература, 2003 г. - 424 с. Под ред. Круцевича Т.Ю.

### Для детей и родителей:

1. Корбит М.И. Проволотский И.П. Первые шаги в биатлоне. – Минск: «Полыния», 1985 г. – 207 с.
2. Виктор Лукьянов Россия и олимпийское движение: вчера - сегодня – завтра Издательство: Терра-Спорт, 2004 г. - 256 с.
3. Г. П. Шалаева Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте Издательства: Слово, Эксмо, 2004 г. Твердый переплет, 144 стр.
4. Полуниин А.И. Спортивно-оздоровительный бег: Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. 2004 г. Мягкая обложка, 112 стр.
5. Б. Н. Хмельницкий Спорт, спорт, спорт... Серия: Антология наших

- заблуждений Издательства: Эксмо, СКИФ, 2005 г.
6. Каким может быть человек Издательство: София, 2003 г. - 160 стр. Авторы составители: Сергей Козорез, Алексей Горнаев, Елена Каткова.

**Используемые электронные ресурсы:**

- <http://biathlonrus.com/>
- <http://biatlon18.ru/>
- <http://www5.biathlonworld.com/ru/home.html>
- <http://rusbiathlon.ru/sports/>
- <http://www.skisport.ru/>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025