

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №100

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №100 Д. В. Язовских
Приказ от 19.06.2023 №01-12/222
Протокол педагогического совета
от 19.06.2023 №12



**Дополнительной общеобразовательной-дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «БИАТЛОН»**

Возраст обучающихся 11–16 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Погожих Михаил Юрьевич,
Педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2023

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно–спортивной направленности «Биатлон»

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Учебный план программы.....	4
1.4. Планируемые результаты реализации программы.....	4
2. Комплекс организационно – педагогических условий	5
2.1. Календарный учебный график.....	5
2.2. Условия реализации программы.....	6
2.3. Формы аттестации/ контроля.....	6
2.4. Оценочные материалы.....	6
2.5. Методическое обеспечение.....	6
3. Список литературы	7
Приложение 1. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной - общеразвивающей программы «Биатлон».....	9
Приложение 2. Оценка и контроль тренировочной деятельности.....	19
Приложение 3. Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.....	20

1. Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно–спортивной направленности «Биатлон»

1.1. Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329.

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»).

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки от 14.03.2013г. №111; приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013г. №731.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125.

Актуальность программы заключается в том, что лыжные гонки и биатлон благоприятны для всестороннего физического развития детей.

Систематические занятия лыжными гонками и биатлоном ведут к совершенствованию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Улучшается сердечная деятельность, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия на улице способствуют уменьшению заболеваемости.

Новизна и оригинальность программы по биатлону в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям заняться лыжными гонками с «нуля», а также формирует устойчивое положительное отношение к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего развития гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется его характер, внутренний мир и черты личности, такие как целеустремленность, самостоятельность, дисциплинированность, настойчивость,

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, самоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий для достижения результата.

Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых навыков.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы дополнительного образования детей «Биатлон» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи:

Образовательные:

- обучение пневматической основам техники лыжных ходов, стрельбе из винтовки;
- знакомство с литературой по интересующему виду спорта;
- овладение простейшими навыками самоконтроля;
- овладение навыками личной гигиены, закаливания;
- выполнение учащимися нормативов по общей и специально- технической подготовке;
- освоение учащимися техники и тактики лыжных гонок.

Развивающие:

- развивать ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие спортивного интеллекта и общей культуры личности;
- развитие основ коммуникативной культуры личности
- развивать учебно-познавательные мотивы.

Воспитательные:

- воспитывать основы этики спортивной борьбы;
- воспитывать качества морально-волевые и нравственно-эмоциональные личности;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей 11–16 лет. И рассчитана на 3 год.

Форма организации обучения: малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях, подготовку к выполнению нормативов общей физической подготовки.

1.3 Учебный план программы

Занятия проводятся для групп:

1 год обучения – 1,5 часа 3 раза в неделю – 153 часа в год

2 год обучения – 1,5 часа 3 раза в неделю – 153 часа в год

3 год обучения – 1,5 часа 3 раза в неделю – 153 часа в год

1.4. Планируемые результаты реализации программы

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

основные понятия, термины лыжных гонок и биатлона историю развития лыжного спорта и биатлона основы правил соревнований в избранном виде спорта.

Уметь:

применять правила безопасности на занятиях, владеть основами гигиены, соблюдать режим дня, основы владения техникой передвижения на лыжах, основы техники стрелковой подготовки.

Развить качества личности:

воспитать стремление к здоровому образу жизни повысить общую и специальную выносливость учащихся развить коммуникабельность учащихся и умение работать и жить в коллективе.

Формы программы: подведения итогов реализации спортивные праздники, конкурсы, соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проходит в начале в сентябре и в конце в мае.

Формы и способы фиксации результатов:

-протоколы контрольных тестов и упражнений;

-протоколы соревнований.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет чередование учебной деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года.

Он включает:

- 1) даты начала и окончания учебного года;
- 2) продолжительность учебного года, учебных периодов;
- 3) продолжительность каникул;

Дата начала учебного года – 01 сентября, дата окончания – 31 августа.

Периоды	Продолжительность
1 четверть	8 недель 4 дня (60 календарных дней)
2 четверть	7 недель 4 дня (53 календарных дня)
3 четверть	10 недель (70 календарных дней)
4 четверть	9 недель 2 дня (65 календарных дней)
Итого	35 недель 4 дня (249 календарных дней)

Реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ 34 недели.

Каникулы	Продолжительность
осенние	9 календарных дней
зимние	10 календарных дней
весенние	7 календарных дней
летние	92 календарных дня

Примечание: для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Календарный учебный график ежегодно утверждается приказом директора

школы, в нём определяются продолжительность учебного года, четвертей; сроки и продолжительность каникул.

2.2. Условия реализации программы

Для успешного обучения детей по данной Программе педагог дополнительного образования должен владеть знаниями, умениями, навыками в области легкой атлетики, различных игровых видах спорта, иметь навыки лыжных гонок, стрельбы.

В ходе реализации рабочей программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно чередование занятий по темам из разных разделов.

Занятия проводятся на специально оборудованной на территории школы спортивной площадке, отвечающей всем требованиям для тренировочного процесса для данного вида спорта. Возможны тренировки в помещении спортивного зала. Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

В процессе занятия педагог должен правильно регулировать физическую нагрузку, которая увеличивается постепенно и достигает максимума во второй половине основной части и снижается к концу занятия.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «биатлон» необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

Место проведения: Стадион, лыжная трасса, спортивный зал, тир.

Инвентарь: Лыжные комплекты, эспандеры, гантели, штанги, скакалки, мячи: теннисные, футбольные, волейбольные, конусы, винтовки, пули.

2.3. Формы аттестации/ контроля

Формами подведения итогов являются выполнение контрольных нормативов. Для проверки результатов обучения проводятся тесты. Материалы для оценки и контроля тренировочной деятельности представлены в Приложении 2, Приложении 3.

Подведение итогов реализации программы: участие ребят в районных, городских, в окружных, областных соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные забеги, участие в соревнованиях

2.5. Методическое обеспечение

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют обще подготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Проведение этой части возможно в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В заключительной части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

Для решения поставленных задач на занятиях применяются:
средства общефизической и специальной подготовки; имитационные упражнения;

имитационные упражнения для развития техники передвижения;

подвижные игры.

Средствами подготовки на данном этапе являются:

общеразвивающие упражнения с предметами и без; гимнастические упражнения;

подвижные игры;

координационные упражнения; упражнения на равновесие.

Приемы обучения:

показ, объяснение;

указания; пояснения;

игровые приемы; имитации;

использование зрительных и звуковых ориентиров.

3. Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Евстратов В. Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только...- М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Ермаков В. В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.

4. Лыжный спорт/Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

5. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.

6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. Ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

7. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Лыжные гонки. Программа. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2009.

8. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программа. Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2004.

9. Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. – Владос-Пресс, 2003

2. Смирнов Г, Масленников И. Лыжные гонки. – Физкультура и спорт, 2000

3. Смирнов А. А. Искусство и основные принципы смазки лыж. – Физкультура и спорт, 2003

Список литературы для детей и родителей

1. Евстратов В. Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только...- М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Ермаков В. В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
3. Лыжный спорт/Под ред. В.Д.Естратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
5. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Биатлон»**

**Учебно-тематический план
1 модуль (1 год обучения)**

п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля аттестации учащихся
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по биатлону	4	4	-	-
2	Общефизическая подготовка	50	-	50	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	20	4	16	
4	Техническая подготовка	25	4	21	
5	Тактическая подготовка	19	4	15	
6	Стрелковая подготовка	25	4	21	Сдача контрольных нормативов
7	Контрольные упражнения и соревнования	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
		153	20	133	

Содержание учебного материала

1. Теоретическая подготовка.
- эволюция лыж и снаряжения лыжника.
 - первые соревнования лыжников в России и за рубежом.
 - популярность лыжных гонок в России.
 - соревнования юных лыжников.
 - транспортировка лыжного инвентаря.
 - правила ухода за лыжами и их хранение.
 - индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
 - гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.
 - краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.
 - значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
 - объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

2. Общая физическая подготовка

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

-спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

-эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

-циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3. Специальная физическая подготовка.

-передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

-имитационные упражнения

-кроссовая подготовка,

-ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

-комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышечного и плечевого пояса.

4. Техническая подготовка.

-обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами.

-обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

-совершенствование основных элементов техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях.

-обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

-обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

-обучение торможению соскальзыванием, падением, «плугом», «полуелочкой», «упором», «Поворотом».

-обучение поворотам на месте и в движении.

5. Тактическая подготовка

-повышение теоретического уровня мастерства спортсмена

-вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях

6. Стрелковая подготовка

-стрельба на кучность (минимальное рассеивание пробойн в мишени относительно друг друга).

-стрельба с удержанием мишени в мушке после выстрела.

-производство выстрела с закрытыми глазами (прицеливание со зрительным контролем, нажатие на спусковой крючок без зрительного контроля).

-стрельба с изготовкой на один выстрел.

-стрельба с изготовкой на пять выстрелов.

-сочетание стрельбы и холостого тренажа.

7. Контрольные упражнения и соревнования.

-участие в школьных, районных, областных соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону

-выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Учебно-тематический план
2 модуль (2 год обучения)**

п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля аттестации учащихся
		Всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по биатлону	4	4	-	-
2	Общесфизическая подготовка	40	-	40	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	25	4	21	
4	Техническая подготовка	25	4	21	
5	Тактическая подготовка	24	4	20	
6	Стрелковая подготовка	25	4	21	Сдача контрольных нормативов
7	Контрольные упражнения и соревнования	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
		153	20	133	

1. Теоретическая подготовка.

- эволюция лыж и снаряжения лыжника.
- первые соревнования лыжников в России и за рубежом.
- популярность лыжных гонок в России.
- соревнования юных лыжников.
- транспортировка лыжного инвентаря.
- правила ухода за лыжами и их хранение.
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
- гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.
- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.
- значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
- объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

2. Общая физическая подготовка

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
- циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3. Специальная физическая подготовка.

-передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

-имитационные упражнения

-кроссовая подготовка,

-ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

-комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышечного и плечевого пояса.

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 снаряжением, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

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

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

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.

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

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. Повторить 3–4 раза по 20–25 м.

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.

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.

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

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

8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3–5°).

9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

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 на 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 па 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;
- 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 основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

- одновременный спуск нескольких

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода: обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода: обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Первые стрельбы с начинающими биатлонистами следует проводить с упора, использование которого обеспечивает устойчивость оружия, облегчает прицеливание и позволяет биатлонисту сосредоточить свое внимание на правильном спуске курка, согласованного с наводкой.

С 4–5 урока можно переходить к стрельбе с ремня. При правильной изготовке с использованием ремня винтовку можно не держать, так как ремень и плечо правой руки придают оружию хорошую устойчивость с минимальной затратой мышечных усилий. Натяжение ремня должно быть отрегулировано таким образом, чтобы плечо не поддавалось вперед для поддержания приклада или, наоборот, не отводилось назад. Необходимо правильно располагаться относительно цели.

Для результативной стрельбы в биатлоне следует отработать быструю прикладку, прицеливание и технику пере заряжения оружия.

Если биатлонист совершает ошибки при медленной стрельбе, то при скоростной обязательно проявляется не только эти ошибки, но и возникнут новые. В процессе теоретического обучения и спортсменов должно быть сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий.

**Учебно-тематический план
3 модуль (3 год обучения)**

п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля аттестации учащихся
		Всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по биатлону	4	4	-	-
2	Общеспортивная подготовка	30	-	30	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	30	4	26	
4	Техническая подготовка	25	4	21	
5	Тактическая подготовка	24	4	20	
6	Стрелковая подготовка	30	4	26	Сдача контрольных нормативов
7	Контрольные упражнения и соревнования	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
		153	20	133	

1. Теоретическая подготовка.

- эволюция лыж и снаряжения лыжника.
- первые соревнования лыжников в России и за рубежом.
- популярность лыжных гонок в России.
- соревнования юных лыжников.
- транспортировка лыжного инвентаря.
- правила ухода за лыжами и их хранение.
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
- гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.
- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.
- значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
- объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

2. Общая физическая подготовка

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
- циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3. Специальная физическая подготовка.

-передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
-имитационные упражнения
-кроссовая подготовка,
-ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

-комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышечного и плечевого пояса.

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 снаряжением, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

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

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

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.

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

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. Повторить 3–4 раза по 20–25 м.

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.

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.

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

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

8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3–5°).

9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

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 на 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 па 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;
- 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 основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода: обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода: обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Первые стрельбы с начинающими биатлонистами следует проводить с упора, использование которого обеспечивает устойчивость оружия, облегчает прицеливание и позволяет биатлонисту сосредоточить свое внимание на правильном спуске курка, согласованного с наводкой.

С 4–5 урока можно переходить к стрельбе с ремня. При правильной изготовке с использованием ремня винтовку можно не держать, так как ремень и плечо правой руки придают оружию хорошую устойчивость с минимальной затратой мышечных усилий. Натяжение ремня должно быть отрегулировано таким образом, чтобы плечо не поддавалось вперед для поддержания приклада или, наоборот, не отводилось назад. Необходимо правильно располагаться относительно цели.

Для результативной стрельбы в биатлоне следует отработать быструю прикладку, прицеливание и технику пере заряжения оружия.

Если биатлонист совершает ошибки при медленной стрельбе, то при скоростной обязательно проявляется не только эти ошибки, но и возникнут новые. В процессе теоретического обучения и спортсменов должно быть сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:
тренировочных дней; тренировочных занятий;
часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях.

Приложение 3

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «биатлон»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 60 м.	с	Не более		Не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2.	Бег 500 м. по пересеченной местности	мин,с.	Не более		Не более	
			2,10	2,30	2,08	2,28
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см.	Не менее		Не менее	
			+4	+5	+8	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	Не менее		Не менее	
			140	130	150	140

Нормативы специально физической подготовки					
Исходное положение -лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение 30 с.	количество раз	Не менее		Не менее	
		15	10	17	12
Исходное положение-стойка на одной ноге, другая нога согнута, и ее стопа касается	с	Не менее		Не менее	
		30,0		30,0	

колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия			
--	--	--	--