

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОРШАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ «Упшинская ООШ»
протокол № 1 от 30.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ «Упшинская ООШ»

Н.А. Лежнина Н.А. Лежнина

Приказ № 98 от 31.08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ БИАТЛОНИСТ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 10 -16 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 60 часов

Разработчик программы: Силин Анатолий Михайлович, учитель физической культуры первой квалификационной категории

с. Упша
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3-7
1.1 Общая характеристика программы	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Объем программы	4
1.4 Содержание программы	4
1.5. Планируемые результаты	6
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	6-19
2.1 Учебный план	6
2.2 Календарный учебный график	7
2.3 Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный биатлонист»	10
2.4 Условия реализации программы	17
2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	17
2.6 Оценочные материалы	17
2.7 Методические материалы	18
2.8 Список литературы и электронных источников	19

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный биатлонист» разработана в соответствии с федеральными и локальными нормативными документами:

- ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Санитарные правила сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Устав МОУ «Упшинская ООШ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный биатлонист» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Биатлон в последние годы является одним из самых популярных и захватывающих видов спорта. Ежегодно, начиная с 2013 года, на базе Упшинской школы проводятся командные соревнования по биатлону среди учащихся общеобразовательных учреждений Оршанского района. Юные спортсмены Упшинской школы неизменно становятся победителями и призерами этих соревнований.

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.

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

Отличительная особенность. Специфическая особенность биатлона заключается в комплексном сочетании в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм человека видов спорта - лыжной гонки и стрельбы.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный биатлонист» подходит как для мальчиков, так и для девочек. К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 10 до 16 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Уровень программы: стартовый.

Форма проведения занятий - очная.

Формы организации учебного процесса. Основными формами занятий являются: групповые практические занятия, лекции и беседы, участие в школьных и районных соревнованиях.

Объем программы. Режим занятий

Занятия проводятся два часа в неделю, 60 часов в год. Продолжительность занятий - 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в разновозрастной группе. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание оптимальных условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, воспитание морально-нравственных качеств в процессе занятий биатлоном.

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания об истории развития биатлона;
- познакомить с требованиями к форме одежды, обуви на занятиях;
- обучить основам техники лыжных ходов, стрельбе из пневматической винтовки;
- обучить общеразвивающим и специальным упражнениям;
- формировать знания по правилам техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- развивать рефлексивные умения, выдержку, способность к самоанализу, самоконтролю;
- развивать физические способности: силу, выносливость, ловкость,

Воспитательные:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность за конечный результат своей деятельности;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать ответственное отношение к процессу познания, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.

1.3. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Программа «Юный биатлонист» рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 60 часов.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Биатлон в России и мире.

Эволюция лыж и снаряжения лыжника, биатлониста. Первые соревнования биатлона в России и за рубежом. Популярность биатлона в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных биатлонистов.

2. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по стрелковой подготовке.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе.

4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена подростка. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. 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.

5. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. Практическая подготовка

1. 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.

2. 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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными 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 классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам реализации Программы, обучающиеся должны обладать следующими знаниями и умениями:

Знать:

- историю развития лыжного спорта, биатлона в мире и России;
- правила личной гигиены, требования к форме одежды на занятиях;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- классификацию технико-тактических способов передвижения на лыжах;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом, биатлоном;

Уметь:

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, зарядка, оздоровительные мероприятия)
- выполнять комплекс физических упражнений на развитие координации, устойчивости, развития глазомера и на формирование правильной осанки;
- выполнять перемещения по разному рельефу и с различной скоростью бегом и на лыжах;
- работать с инвентарем и оборудованием;
- владеть способами изготовления, задержки дыхания и прицеливания;
- владеть способами корректировки стрельбы исходя из метеоусловий для производства меткого выстрела.
- владеть навыками самодисциплинированности, ответственности и трудолюбия.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ БИАТЛОНИСТ»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж, лыжного спорта и биатлона в России.	1	1	0	Устный опрос
1.2	Лыжный инвентарь, одежда, обувь, мази, парафины, оружие.	1	1	0	Тестирование
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной и стрелковой подготовки	1	1	0	Устный опрос
1.4	Режим дня, гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	0	Устный опрос
1.5	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2	0	Тестирование

	Соревнования по лыжным гонкам				
2	Практическая подготовка	54	0	54	
2.1	Общая физическая подготовка	14	0	14	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	14	0	14	Контрольные тесты
2.3	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	Соревнования
2.4	Стрелковая подготовка	16	0	16	Соревнования
	ВСЕГО	60	6	54	

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	30		Беседа, инструктаж по ТБ	1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж, лыжного спорта и биатлона в России	Учебный кабинет	Устный опрос
				Лекция, беседа	1	Режим дня, гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Учебный кабинет	Устный опрос
2	Октябрь	07		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3	Октябрь	14		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4	Октябрь	21		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь	28		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6	Ноябрь	11		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Практический зачет
7	Ноябрь	18		Инструктаж	1	Правила поведения и техника безопасности во время занятий	Спортивный зал	Устный опрос

						лыжной и стрелковой под- готовкой		
				Беседа	1	Лыжный инвен- тарь, одежда, обувь, мази, па- рафины, оружие.	Спор- тивный зал	Устный опрос
8	Ноябрь	25		Трениро- вочные занятия	2	Стрелковая под- готовка	Спор- тивный зал	Педагоги- ческое на- блюдение
9	Декабрь	2		Трениро- вочные занятия	2	Стрелковая под- готовка	Спор- тивный зал	Педагоги- ческое на- блюдение
10	Декабрь	9		Трениро- вочные занятия	2	Стрелковая под- готовка	Спор- тивный зал	Педагоги- ческое на- блюдение
11	Декабрь	16		Трениро- вочные занятия	2	Стрелковая под- готовка	Спор- тивный зал	Педагоги- ческое на- блюдение
12	Декабрь	23		Трениро- вочные занятия	2	Стрелковая под- готовка	Спор- тивный зал	Педагоги- ческое на- блюдение
13	Январь	13		Трениро- вочные занятия	2	Стрелковая под- готовка	Стрель- бище	Педагоги- ческое на- блюдение
14	Январь	20		Трениро- вочные занятия	2	Стрелковая под- готовка	Стрель- бище	Педагоги- ческое на- блюдение
15	Январь	27		Трениро- вочные занятия	2	Стрелковая под- готовка	Стрель- бище	Практиче- ский зачет
16	Февраль	03		Лекция	2	Краткая харак- теристика тех- ники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	Спор- тивный зал	Тестиро- вание
17	Февраль	10		Трениро- вочные занятия	2	Технико- тактическая под- готовка	Лыжная трасса, стрель- бище	Педагоги- ческое на- блюдение
18	Февраль	17		Трениро- вочные занятия	2	Технико- тактическая под- готовка	Лыжная трасса, стрель- бище	Педагоги- ческое на- блюдение
19	Март	03		Трениро- вочные занятия	2	Технико- тактическая под- готовка	Лыжная трасса, стрель- бище	Педагоги- ческое на- блюдение
20	Март	10		Трениро- вочные занятия	2	Технико- тактическая под- готовка	Лыжная трасса, стрель- бище	Педагоги- ческое на- блюдение
21	Март	17		Трениро- вочные	2	Технико- тактическая под-	Стрель- бище	Контроль- ный зачет

				занятия		готовка		
22	Март	24		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23	Март	31		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24	Апрель	07		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25	Апрель	14		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Контрольный тест
26	Апрель	21		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27	Апрель	28		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	Май	05		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	Май	12		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Сдача нормативов
30	Май	19		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Сдача нормативов

2.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ЮНЫЙ БИАТЛОНИСТ»

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРШАНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ «Упшинская ООШ»
протокол № 1 от 30.08. 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «Упшинская ООШ»
Н.А. Лежнина Н.А.Лежнина
Приказ № 98 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022-2023 учебный год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный биатлонист»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 10 -16 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 60 часов
Разработчик программы: Силин Анатолий Михайлович, учитель физической культуры первой квалификационной категории

С.Упша
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный биатлонист» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Биатлон в последние годы является одним из самых популярных и захватывающих видов спорта. Ежегодно, начиная с 2013 года, на базе Упшинской школы проводятся командные соревнования по биатлону среди учащихся общеобразовательных учреждений Оршанского района. Юные спортсмены Упшинской школы неизменно становятся победителями и призерами этих соревнований.

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.

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

Отличительная особенность. Специфическая особенность биатлона заключается в комплексном сочетании в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм человека видов спорта - лыжной гонки и стрельбы.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный биатлонист» подходит как для мальчиков, так и для девочек. К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 10 до 16 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Уровень программы: стартовый.

Форма проведения занятий - очная.

Формы организации учебного процесса. Основными формами занятий являются: групповые практические занятия, лекции и беседы, участие в школьных и районных соревнованиях.

Объем программы. Режим занятий

Занятия проводятся два часа в неделю, 60 часов в год. Продолжительность занятий - 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в разновозрастной группе. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

Цель программы: создание оптимальных условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, воспитание морально-нравственных качеств в процессе занятий биатлоном.

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания об истории развития биатлона;
- познакомить с требованиями к форме одежды, обуви на занятиях;
- обучить основам техники лыжных ходов, стрельбе из пневматической винтовки;
- обучить общеразвивающим и специальным упражнениям;
- формировать знания по правилам техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- развивать рефлексивные умения, выдержку, способность к самоанализу, самоконтролю;
- развивать физические способности: силу, выносливость, ловкость,

Воспитательные:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность за конечный результат своей деятельности;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать ответственное отношение к процессу познания, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.

Планируемые результаты:

По итогам реализации Программы, обучающиеся должны обладать следующими знаниями и умениями:

Знать:

- историю развития лыжного спорта, биатлона в мире и России;
- правила личной гигиены, требования к форме одежды на занятиях;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- классификацию технико-тактических способов передвижения на лыжах;
- материальную часть стрелкового оружия;
- требования техники безопасности к занятиям биатлоном;

Уметь:

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, зарядка, оздоровительные мероприятия)
- выполнять комплекс физических упражнений на развитие координации, устойчивости, развития глазомера и на формирование правильной осанки;
- выполнять перемещения по разному рельефу и с различной скоростью бегом и на лыжах;
- работать с инвентарем и оборудованием;
- владеть способами изготовления, задержки дыхания и прицеливания;
- владеть способами корректировки стрельбы исходя из метеоусловий для производства меткого выстрела.
- выполнять тесты нормативов комплекса ФВСК ГТО в соответствии с возрастом;
- владеть навыками самодисциплинированности, ответственности и трудолюбия.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	30		Беседа, инструктаж по ТБ	1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж, лыжного спорта и биатлона в России	Учебный кабинет	Устный опрос
				Лекция, беседа	1	Режим дня, гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спорт-	Учебный кабинет	Устный опрос

						смена		
2	Октябрь	07		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3	Октябрь	14		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4	Октябрь	21		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь	28		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6	Ноябрь	11		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Практический зачет
7	Ноябрь	18		Инструктаж	1	Правила поведения и техника безопасности во время занятий лыжной и стрелковой подготовкой	Спортивный зал	Устный опрос
				Беседа	1	Лыжный инвентарь, одежда, обувь, мази, парафины, оружие.	Спортивный зал	Устный опрос
8	Ноябрь	25		Тренировочные занятия	2	Стрелковая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9	Декабрь	2		Тренировочные занятия	2	Стрелковая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10	Декабрь	9		Тренировочные занятия	2	Стрелковая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11	Декабрь	16		Тренировочные занятия	2	Стрелковая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12	Декабрь	23		Тренировочные занятия	2	Стрелковая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
13	Январь	13		Тренировочные занятия	2	Стрелковая подготовка	Стрельбище	Педагогическое наблюдение
14	Январь	20		Тренировочные занятия	2	Стрелковая подготовка	Стрельбище	Педагогическое наблюдение
15	Январь	27		Тренировочные занятия	2	Стрелковая подготовка	Стрельбище	Практический зачет

16	Февраль	03		Лекция	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	Спортивный зал	Тестирование
17	Февраль	10		Тренировочные занятия	2	Технико-тактическая подготовка	Лыжная трасса, стрельбище	Педагогическое наблюдение
18	Февраль	17		Тренировочные занятия	2	Технико-тактическая подготовка	Лыжная трасса, стрельбище	Педагогическое наблюдение
19	Март	03		Тренировочные занятия	2	Технико-тактическая подготовка	Лыжная трасса, стрельбище	Педагогическое наблюдение
20	Март	10		Тренировочные занятия	2	Технико-тактическая подготовка	Лыжная трасса, стрельбище	Педагогическое наблюдение
21	Март	17		Тренировочные занятия	2	Технико-тактическая подготовка	Стрельбище	Контрольный зачет
22	Март	24		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23	Март	31		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24	Апрель	07		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25	Апрель	14		Тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Контрольный тест
26	Апрель	21		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27	Апрель	28		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	Май	05		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	Май	12		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Сдача нормативов
30	Май	19		Тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Сдача нормативов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Биатлон в России и мире.

Эволюция лыж и снаряжения лыжника, биатлониста. Первые соревнования биатлона в России и за рубежом. Популярность биатлона в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных биатлонистов.

2. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по стрелковой подготовке.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе.

4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена подростка. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. 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.

5. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. Практическая подготовка

1. 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.

2. 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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными на овладение рацио-

нальной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
6. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
11. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
12. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. [Каширцев Ю.А.](#) Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 24 с.
14. Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.
15. [Гибадуллин И.Г.](#) Биатлон: Метод. пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1990.
16. Каширцев Ю.А., [Савицкий Я.И.](#) Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов // [Теор. и практ. физ. культ.](#) 1985, № 2, с. 11.

2.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально техническое обеспечение:

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения:

- Лыжи – 6 пар
- Лыжные палки – 6 пар
- Лыжные ботинки – 6 пар
- Пневматические винтовки – 5 шт.
- Мишенные установки (для биатлона) – 9 шт.

Учебно-методическое обеспечение:

1 Дидактические материалы:

- Картотека лыжных ходов в биатлоне.
- Схемы и плакаты освоения технички лыжных ходов.
- Правила игры в биатлоне.
- Правила судейства в биатлоне.
- Регламент проведения биатлонных соревнований различных уровней.
- Положение о соревнованиях по биатлону.

2 Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасной стрельбы в биатлоне.
- Инструкции для обучающихся: безопасность на занятиях, правила поведения на соревнованиях.

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

2.5. ФОРМЫ, ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся проводится по окончании изучения отдельных тем. Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, практический зачет, сдача нормативов, тестирование, участие в соревнованиях.

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы (мальчики)

Нормативы	Возраст						
	10	11	12	13	14	15	16
Бег 60 м	12,0	11,0	10,0	9,6	9,4	-	-
Бег 100 м	-	-	15,0	14,5	13,9	13,5	13,3
Кросс 500 м	1,55	1,40	-	-	-	-	-
Кросс 1000 м	-	4,30	4,00	3,50	3,30	-	-
Кросс 1500 м	-	-	-	-	-	5,30	5,15
Пресс 30 сек.	18	20	20	25	30	35	40
Подтягивание на перекладине	Развитие качеств	3	4	5	6	8	10
Сгибание и разгибание рук в упоре	Развитие качеств	12	15	17	20	30	35
Прыжок в длину с места	150	160	170	180	190	200	210

Лыжная гонка 3 км классическим ходом	Без учета времени	16,40	16,40				
Лыжная гонка 5 км				25,20	25,20		
Лыжная гонка 10 км						41,30	40,00
Пневматика: стрельба лежа с упора (20 выстрелов - упражнение ВП – 2), очки	155	155	160	160			
Пневматическая винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов - упражнение ВП – 2), очки				130	130	140	140

Контрольные нормативы (девочки)

Нормативы	Возраст						
	10	11	12	13	14	15	16
Бег 60 м	13,0	12,5	11,0	10,0	9,6	-	-
Бег 100 м	-	-	-	-	-	16,0	15,5
Кросс 500 м	Без учета времени	2,20	2,10	2,00	1,55	-	-
Кросс 1000 м	-	-	-	-	-	4,15	4,12
Кросс 1500 м	-	-	-	-	-	5,30	5,15
Пресс 30 сек.	15	18	20	20	25	30	30
Подтягивание на перекладине	Развитие качеств	2	3	4	5	6	6
Сгибание и разгибание рук в упоре	Развитие качеств	10	12	14	17	20	25
Прыжок в длину с места	140	150	160	170	180	190	200
Лыжная гонка 3 км классическим ходом	Без учета времени	23,00	21,30	20,12	17,15		
Лыжная гонка 5 км						25,38	22,30
Пневматика: стрельба лежа с упора (20 выстрелов - упражнение ВП – 2), очки	155	155	160	160			
Пневматическая винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов - упражнение ВП – 2), очки				130	130	140	140

2.7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации в период начального обучения биатлонистов технике стрельбы. <https://infourok.ru/rekomendacii-molodim-specialistam-v-period-nachalnogo-obucheniya-biatlonistov-tehnike-strelbi-klass-2916234.html>

Правила техники безопасности при обращении с оружием во время учебно-тренировочных занятий http://www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/bifk_24_03_2021_04_23_31.pdf

2.8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
6. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
11. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
12. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. [Каширцев Ю.А.](#) Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 24 с.
14. Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.
15. [Гибадуллин И.Г.](#) Биатлон: Метод. пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1990.
16. Каширцев Ю.А., [Савицкий Я.И.](#) Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов // [Теор. и практ. физ. культ.](#) 1985, № 2, с. 11.