

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на Педагогическом
совете ДДТ
от «24» 08 2020 г.
№ 1

Утверждена
Директор МБУДО ДДТ
Т.С. Воробьева
«24» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БИАТЛОН»**

объединения «Биатлон»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень программы – базовый.

Возраст учащихся: 7-17 лет.

Срок реализации – 2 года (360 часа)

Автор составитель:

Журавлёв Игорь Валентинович
педагог дополнительного образования

Лукоянов - 2020г.

Информационная карта программы

| | |
|---|--|
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон» |
| Автор-составитель | Журавлёв Игорь Валентинович |
| Территория, представившая программу | г. Лукоянов |
| Название проводящей организации | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» |
| Руководитель организации | Воробьева Татьяна Станиславовна |
| Адрес организации | МБУДО «Дом детского творчества»: 607800, г. Лукоянов, ул. Октябрьская, д.47. |
| Телефон | МБУДО «Дом детского творчества»: (83196) 4-15-84; |
| Форма проведения занятий | Групповые. |
| Цель программы | Подготовка биатлониста для выступления на областных и районных соревнованиях, подготовка разрядников. |
| Направленность | Физкультурно - оздоровительная |
| Уровень программы | Базовый. |
| Нормативный срок освоения программы | 2 года |
| Место реализации | МБУДО «Дом детского творчества»: |
| Официальный язык программы | Русский |
| Общее количество участников (в том числе детей) | в группе 15 человек |
| География участников | Дети Лукояновского района |
| Условия участия в программе | Личное, добровольное участие. |
| Краткое содержание программы | На занятиях программе «Биатлон» дети развиваются физически, у них воспитываются ценные личностные качества, формируется умение работать в команде. Обучение по данной программе может положительно повлиять на выбор профессии. |
| История осуществления программы | Создание программы обусловлено социальным заказом. Год создания программы –2019. |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Биатлон – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Программа относится к физкультурно-оздоровительной направленности.

Новизна программы состоит в том, что она адаптирована к условиям небольшого населенного пункта, где ранее не развивался данный вид спорта.

Актуальность программы состоит в том, что большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, биатлон – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях биатлоном очень легко дозируется, как по объёму, так и по интенсивности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что данный вид спорта не только развивает физические данные детей, но и воспитывает в них ценные личностные качества, формирует умение работать в команде.

Тренировки могут сопровождаться прогулками и походами на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности, оказывают положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую выносливость.

Программа включает нормативную, методическую части, планирование и учет учебно-тренировочного процесса, особенности организации воспитательной работы, психологической подготовки

спортсменов-биатлонистов, педагогический и медицинский контроль, средства восстановления, рекомендации по инструкторской и судейской практике, программный материал.

Возраст занимающихся от 7 до 19 лет.

Программа модифицирована путём внесения корректив в Примерная программа для системы дополнительного образования детей: группы начальной подготовки 1 года обучения, группы начальной подготовки свыше 1 года обучения, учебно-тренировочные группы до 2 лет обучения.

Цель программы:

Подготовка биатлонистов для выступления на областных и районных соревнованиях, подготовка разрядников.

Задачи программы:

Предметные:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- формировать начальные навыки самоконтроля;
- обеспечить овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой биатлона;
- подготовить биатлонистов, разрядников.

Метапредметные:

- осуществлять всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- дать понятие об элементарных навыках судейства;
- развивать социальную активность;

Личностные:

- развивать морально-волевых качеств;
- воспитывать коммуникативных качеств;
- воспитывать самостоятельность.

Отличительные особенности программы в методике и в формах проведения занятий, в использовании на занятиях новых методов и приемов работы, адаптированные к местным условиям.

Возраст занимающихся от 7 до 18 лет.

Особенности набора детей

На этап начальной подготовки принимаются дети с 7 лет, желающие заниматься биатлоном, не имеющие медицинских противопоказаний, На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при выполнении ими требований (контрольных нормативов) по общей и специальной физической подготовке.

Минимальная наполняемость в группах

12 человек.

Сроки реализации программы.

Курс программы рассчитан на 2 года обучения. Программа рассчитана на 360 часов.

Режим занятий: занятия проходят два раза в неделю по два академических часа в первый год обучения и три раза в неделю по два академических часа во второй год обучения. Занятия включают теоретическую и практическую части.

Режим занятий: Занятия проводятся по 45 минут. Между занятиями 10-минутный перерыв.

Формы занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса в ДДТ являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Методы спортивной тренировки

1. Практический

1.1 Метод строго - регламентированного упражнения

- Методы обучения техническому действию (целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия);
- Методы развития физических качеств (непрерывный, интервальный).

1.2 Метод частично-регламентированного упражнения

- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

1.3 Комплексного воздействия (круговая тренировка)

2. Общепедагогический метод

2.1 Словесного воздействия;

2.2 Наглядного воздействия.

3. Общепсихологический метод

3.1 Аутогенная тренировка;

3.2 Идеомоторная тренировка.

Ожидаемые результаты:

1. У обучающихся возникнет интерес к занятиям биатлоном.
2. Разовьются физические и моральные качества.
3. В районе сформируется команда юных биатлонистов, способная представлять Лукоянов на областных и всероссийских соревнованиях.

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

о проведении текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся «Биатлон»

1. Механизм проведения текущего контроля успеваемости учащихся:

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течении учебного года по завершению тем, разделов.

Критерии оценки:

«Высокий» - отличная техника, высокие показания физические данные.

«Средний» - хорошая техника, средние показания физических данных.

«Низкий» - плохая техника, слабые показания физических данных.

Форма проведения: соревнования, сдача контрольные нормативы

Сроки проведения: в течение учебного года.

2. Механизм проведения промежуточной аттестации учащихся:

Промежуточная аттестация учащихся в творческом объединении проводится один раз в полугодие.

Критерии оценки:

«Высокий» - отличная техника, высокие показания физических данных.

«Средний» - хорошая техника, средние показания физических данных.

«Низкий» - плохая техника. Слабые показания физических данных.

Форма проведения: соревнования, сдача контрольные нормативы.

Сроки проведения: декабрь, май.

3 Критерии оценки уровня подготовки учащихся:

Дети, закончившие 1 год обучения, должны:

1. полугодие: - Уверенно стоять на лыжах. Знать все коньковые ходы.

Уверенно стоять на спусках. Уверенно стрелять.

2. полугодие: - Уверенно передвигаться на лыжах по пересечённой местности. Участвовать в районных соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону.

Совершенствование коньковых ходов и совершенствовать стрельбу.

Дети, закончившие 2 год обучения, должны:

1. полугодие: - Овладеть лыжными ходами: коньковым стилем.
- Уметь правильно стоять в различных стойках на спусках. Низкой, средней, высокой стойки. Стрельба лёжа из пяти выстрела четыре попадания.
2. полугодие: Совершенствование прохождений дистанции использования различные хода передвижения. Спуски в средней стойке. Стрельба стоя из пяти выстрела четыре попадания.

Учебный план

| № | Наименование учебных модулей | Количество часов на изучение модуля по годам обучения | Форма промежуточной аттестации |
|-------|------------------------------|---|--------------------------------|
| 1 | Первый год обучения | 144 | Соревнование |
| 2 | Второй год обучения | 216 | Соревнование |
| Итого | | 360 | - |

Календарный учебный график реализации дополнительной обще-развивающей программы «Биатлон»

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|----------------|---|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|---|
| 1 год обучения | 2.09.2019 | 31.05.2020 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 академических часа |
| 2 год обучения | 3.09.2020 | 29.05.2021 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 академических часа |
| Каникулы | зимние- с 31.12.19 (20) по 08.01.20 (21) г. летние – с 01.06.20 (21) г. по 31.08.20 (21) г. | | | | | |

Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

| № п/п | ТЕМА | Количество часов |
|------------------------------------|--|---------------------|
| I. Теоретическая подготовка | | |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта и биатлона. Биатлон в России | 1 |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях с оружием. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 1 |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 2 |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов и стрельбы из пневматической винтовки. Соревнования по биатлону | 4 |
| <i>ИТОГО:</i> | | 8 |
| II. Практическая подготовка | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 42 |
| 2. | Специально физическая подготовка | 50 |
| 3. | Техническая подготовка | 32 |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования | 12 |
| <i>ИТОГО:</i> | | 144 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. Биатлон в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и стрельбы в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования биатлонистов в России и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных биатлонистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Пневматическая винтовка, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с пневматической винтовкой. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за винтовкой, лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды биатлонистов при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви биатлониста. 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.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по биатлону.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении. Типичные ошибки при освоении общей схемы лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление

стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

5. Краткая характеристика техники стрельбы из пневматической винтовки.

Изучение, закрепление и совершенствование техники заготовки и выполнение 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 не открытом стрельбище.

С первых же занятий надо приучить занимающихся к соблюдению правил поведения 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 умению 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 и продолжительности занятия, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой подготовки или комплексной подготовки, для разрядников – до 35%.

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. Плавание в бассейне, направленные на развитие силовой выносливости, укрепление защитных сил организма.

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-биатлониста. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в 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.

Обучение стрельбе из пневматической винтовки.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость выстрела 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 повышение 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 винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышению 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 заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливания 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.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, меткости); участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по биатлону на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Рабочая программа первого модуля второго года обучения

| № п/п | ТЕМА | Количество часов | | | Форма промежуточ ной аттестации |
|--------------------------------------|---|------------------|----------|-------|--|
| | | теория | практика | всего | |
| III. Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта и биатлона. Биатлон в России | 1 | | 1 | |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях с оружием. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 1 | | 1 | |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 1 | | 1 | |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов и стрельбы из пневматической винтовки. Соревнования по биатлону | 2 | | 2 | |
| <i>ИТОГО:</i> | | 5 | | 5 | |
| IV. Практическая подготовка | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | | 20 | 20 | |
| 2. | Специально физическая подготовка | | 20 | 20 | |
| 3. | Техническая подготовка | | 11 | 11 | |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования | | 16 | 16 | |
| <i>ИТОГО:</i> | | | 72 | 72 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО МОДУЛЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. Теоретическая подготовка

1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении биатлона.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и стрельбы в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Пневматическая винтовка, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с пневматической винтовкой. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за винтовкой, лыжами и их хранение.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви биатлониста. Значение и способы закаливания.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по биатлону.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении. Типичные ошибки при освоении общей схемы лыжных ходов.

5. Краткая характеристика техники стрельбы из пневматической винтовки.

Изучение, закрепление и совершенствование техники заготовки и выполнение 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 не открытом стрельбище.

С первых же занятий надо приучить занимающихся к соблюдению правил поведения 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 умению 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 и продолжительности занятия, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой подготовки или комплексной подготовки, для разрядников – до 35%.

II. Практическая подготовка

5. 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. Плавание в бассейне,

направленные на развитие силовой выносливости, укрепление защитных сил организма.

6. 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-биатлониста. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

7. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость выстрела 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.

Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

8. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, меткости); участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по биатлону на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Также пристальное внимание продолжает уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Учащиеся 1-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3 – 6 стартах.

Учащиеся 2-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 7 – 8 стартах.

Рабочая программа второго модуля второго года обучения

| № п/п | ТЕМА | Количество часов | | | Форма промежут очной аттестации |
|------------------------------------|--|------------------|----------|-------|--|
| | | теория | практика | всего | |
| I. Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта и биатлона. Биатлон в России | 1 | | 1 | |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях с оружием. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 1 | | 1 | |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 1 | | 1 | |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов и стрельбы из пневматической винтовки. Соревнования по биатлону | 2 | | 2 | |
| <i>ИТОГО:</i> | | 5 | | 5 | |
| II. Практическая подготовка | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | | 20 | 20 | |
| 2. | Специально физическая подготовка | | 20 | 20 | |
| 3. | Техническая подготовка | | 11 | 11 | |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования | | 16 | 16 | |
| <i>ИТОГО:</i> | | | 72 | 72 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО МОДУЛЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Биатлон в России и мире.

Первые соревнования биатлонистов в России и за рубежом.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Пневматическая винтовка, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила ухода за винтовкой, лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

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

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

3. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по биатлону.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

4. Краткая характеристика техники стрельбы из пневматической винтовки.

Изучение, закрепление и совершенствование техники заготовки и выполнение 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 не открытом стрельбище.

С первых же занятий надо приучить занимающихся к соблюдению правил поведения 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 умению 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 и продолжительности занятия, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой подготовки или комплексной подготовки, для разрядников – до 35%.

II. Практическая подготовка

5. 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. Плавание в бассейне, направленные на развитие силовой выносливости, укрепление защитных сил организма.

6. 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-биатлониста. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

7. Техническая подготовка.

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.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость выстрела 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 повышение 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 винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышению собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

8. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей, меткости); участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по биатлону на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Также пристальное внимание продолжает уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Учащиеся 1-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3 – 6 стартах.

Учащиеся 2-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 7 – 8 стартах.

Рабочая программа третьего модуля второго года обучения

| № п/п | ТЕМА | Количество часов | | | Форма промежуточ ной аттестации |
|------------------------------------|--|------------------|----------|-------|--|
| | | теория | практика | всего | |
| I. Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта и биатлона. Биатлон в России | 1 | | 1 | |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях с оружием. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 1 | | 1 | |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 1 | | 1 | |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов и стрельбы из пневматической винтовки. Соревнования по биатлону | 2 | | 2 | |
| <i>ИТОГО:</i> | | 5 | | 5 | |
| II. Практическая подготовка | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | | 20 | 20 | |
| 2. | Специально физическая подготовка | | 20 | 20 | |
| 3. | Техническая подготовка | | 11 | 11 | |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования | | 16 | 16 | |
| <i>ИТОГО:</i> | | | 72 | 72 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении биатлона.

Порядок и содержание работы секции. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных биатлонистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Пневматическая винтовка, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с пневматической винтовкой. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды биатлонистов при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви биатлониста. 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.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по биатлону.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

5. Краткая характеристика техники стрельбы из пневматической винтовки.

Изучение, закрепление и совершенствование техники заготовки и выполнение 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 не открытом стрельбище.

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

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

II. Практическая подготовка

6. 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. Плавание в бассейне, направленные на развитие силовой выносливости, укрепление защитных сил организма.

7. 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-биатлониста. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

8. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Обучение стрельбе из пневматической винтовки.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость выстрела 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.

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 заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливания 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.

9. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей,

меткости); участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по биатлону на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Учащиеся 1-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3 – 6 стартах.

Учащиеся 2-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 7 – 8 стартах.

Методическое обеспечение

Специфика биатлона прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Материально-техническое обеспечение

| | | |
|----|-----------------------|---------|
| 1. | Лыжи | 15 пары |
| 2. | Лыжные палки | 15 пар |
| 3. | Лыжные ботинки | 15 пар |
| 4. | Пневматическое оружие | 3 штуки |
| 5. | Коврики | 5 штук |
| 6. | Буран | 1 штука |

Список литературы:

1. И. Г. Гибадуллин. Методика обучения навыкам стрельбы на этапе начальной подготовки юных биатлонистов.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: Учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
9. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
11. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
12. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
13. Шикунов М.И., Панкин С.Б., Комозоров Ю.М. Программа «Биатлон». – М.: Советский спорт, 2005.
14. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004.

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеразвивающей программы «Биатлон» 2 год обучения
2020-1021 учебный. год.

| Дата | | № | Наименование разделов и тем | Теория | Практика. | Всего | Формы аттестации/ контроля |
|------------------------------|----------|----|--|--------|-----------|-------|----------------------------|
| По плану | По факту | | | | | | |
| Первый учебный модуль | | | | | | | |
| | | 1 | Правила техники безопасности на занятиях. Особенности второго года обучения .Обращение с оружием | 2 | 0 | 2 | |
| | | 2 | ОФП Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 3 | ОФП Спортивные игры. Стрелять по мишеням. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 4 | ОФП Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 5 | ОФП спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 6 | ОФП Спортивные игры. Стрелять по мишеням. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 7 | ОФП Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 8 | ОФП Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 9 | ОФП Спортивные игры. Стрелять по мишеням. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 10 | Проверка контрольных нормативов | 0 | 2 | 2 | |
| | | 11 | ОФП Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 12 | ОРУ Круговая тренировка | 0 | 2 | 2 | |
| | | 13 | ОРУ Спортивные игры. Стрелять по мишеням. | 0 | 4 | 2 | |
| | | 14 | Техника безопасности во время перехода на лыжную базу Личная гигиена. | 2 | 0 | 2 | |
| | | 15 | ОРУ Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 16 | ОРУ Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 17 | ОРУ Спортивные игры. Стрелять по мишеням. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 18 | ОРУ Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 19 | ОРУ Спортивные игры (лыжной базе) | 0 | 2 | 2 | |
| | | 20 | ОРУ Спортивные игры (лыжной базе) | 0 | 2 | 2 | |
| | | 21 | ОРУ Передвижение на лыжах. Стрелять по мишеням стоя. | 0 | 2 | 2 | |

| | | | | | | | |
|--|-------|----|---|---|----|----|--|
| | | 22 | ОРУ Передвижение на лыжах | 0 | 2 | 2 | |
| | | 23 | ОРУ Передвижение на лыжах (классикой) стрелять. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 24 | ОРУ Передвижение на лыжах по трассе лыж. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 25 | Передвижение на лыжах свободным ходом | 0 | 2 | 2 | |
| | | 26 | Обучение коньковым ходом | 0 | 2 | 2 | |
| | | 27 | Передвижение на лыжах Слаломная подготовка на спусках | 0 | 2 | 2 | |
| | | 28 | Обучение коньковыми ходами. Стрелять лёжа мишень | 0 | 2 | 2 | |
| | | 29 | Обучение коньковыми ходами | 0 | 2 | 2 | |
| | | 30 | Передвижение по дистанции свободный ход | 0 | 2 | 2 | |
| | | 31 | Передвижение на лыжах слаломная подготовка | 0 | 2 | 2 | |
| | | 32 | Передвижение разными ходами. Стрельба. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 33 | Передвижение свободным ходом. Слалом. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 34 | Передвижение по учебному кругу. Дистанции | 0 | 2 | 2 | |
| | | 35 | Личная гигиена в холодное время , питание. | 2 | 0 | 2 | |
| | | 36 | Передвижение на лыжах слаломная подготовка | 0 | 2 | 2 | |
| | всего | | | 4 | 68 | 72 | |

Второй учебный модуль

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---|--|
| | | 1 | Передвижение на лыжах свободным ходом | 0 | 2 | 2 | |
| | | 2 | Поход на лыжах | 0 | 2 | 2 | |
| | | 3 | Передвижение на лыжах катание на горах | 0 | 2 | 2 | |
| | | 4 | Ходьба по дистанции игры на лыжах. Стрельба по мишени. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 5 | Контрольные нормы на лыжах (проверка). стрелять после пробежки на лыжах. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 6 | Передвижение на лыжах свободным ходом | 0 | 2 | 2 | |
| | | 7 | Передвижение на лыжах свободный ход | 0 | 2 | 2 | |
| | | 8 | Передвижение на лыжах свободным ходом | 0 | 2 | 2 | |

| | | | | | | | |
|--|--|----|--|---|---|---|--|
| | | 9 | Передвижение по учебному кругу , слалом. Стрелять . | 0 | 2 | 2 | |
| | | 10 | Передвижение по дистанции , слалом | 0 | 2 | 2 | |
| | | 11 | Передвижение по трассе ,катание с гор. Стрелять. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 12 | Передвижение по трассе , обучение с гор. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 13 | Передвижение на лыжах свободным ходом | 0 | 2 | 2 | |
| | | 14 | Передвижение на лыжах , слалом . стрелять стоя. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 15 | Передвижение на лыжах свободный ход .Спуск. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 16 | Передвижение свободным ходом ,слалом. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 17 | Передвижение свободный ход , слалом .стрелять мишень стоя после лыж. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 18 | Передвижение по трассе ,обучение поворотов на спуске (разными способами) | 0 | 2 | 2 | |
| | | 19 | Передвижение по трассе. Слалом. Стрелять лёжа. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 20 | Передвижение по дистанции , слалом. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 21 | Правила питание перед тренировкой , одежда. | 2 | 0 | 2 | |
| | | 22 | Передвижение свободным ходом, слалом. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 23 | Передвижение свободным ходом , слалом. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 24 | Спортивные игры на снегу. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 25 | Сдача контрольных нормативов | 0 | 2 | 2 | |
| | | 26 | Передвижение на лыжах , эстафеты со стрельбой. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 27 | Передвижение по дистанции, эстафеты на горах. (подъём ёлочкой , лесенкой.) | 0 | 2 | 2 | |
| | | 28 | Спортивные игры на снегу. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 29 | Круговая тренировка на (лыжной базе) | 0 | 2 | 2 | |
| | | 30 | Передвижение свободным ходом ,игры. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 31 | Эстафеты на лыжах , игры спортивные. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 32 | Катания на горах. Техника безопасности на них | 1 | 1 | 2 | |
| | | 33 | Передвижение по трассе. Эстафеты со стрелять лёжа.. | 0 | 2 | 2 | |

| | | | | | | | |
|--|-------|----|--|---|----|----|--|
| | | 34 | Передвижение классическими ходами. Игры. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 35 | Обучение спусков в разных стойках , игры. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 36 | Передвижение на лыжах использования ходов. | 0 | 2 | 2 | |
| | всего | | | 3 | 69 | 72 | |

Третий учебный модуль

| | | | | | | | |
|--|--|----|--|---|---|---|--|
| | | 1 | Что надо знать , как идти поход Спорт - игры. | 1 | 1 | 2 | |
| | | 2 | Передвижение на лыжах , эстафеты на лыжах со стрелять стоя | 0 | 2 | 2 | |
| | | 3 | Контрольные нормативы дистанция 2км | 0 | 2 | 2 | |
| | | 4 | Поход на лыжах. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 5 | Спортивные игры на снегу. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 6 | Катания на горах .Эстафеты. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 7 | Участие в соревнованиях района по биатлону. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 8 | Катание на лыжах на горах (обучение спускам.) | 0 | 2 | 2 | |
| | | 9 | Передвижение на лыжах свободным ходом. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 10 | Подвижные и спортивные игры стрелять стоя. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 11 | Подвижные и спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 12 | Сдача контрольных нормативов ОФП и стрейбы. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 13 | ОРУ спортивные подвижные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 14 | ОРУ спортивные подвижные игры. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 15 | ОРУ круговая тренировка | 0 | 2 | 2 | |
| | | 16 | ОФП спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 17 | ОФП спортивные игры стрелять стоя после игр. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 18 | ОФП спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 19 | ОФП спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 20 | ОФП спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 21 | ОФП спортивные игры стрелять лёжа после игр. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 22 | ОФП спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 23 | ОРУ лёгкий бег по пересечённой местности. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 24 | Сдача контрольных нормативов | 0 | 2 | 2 | |
| | | 25 | ОФП спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------|--|---|----|----|--|
| | | 26 | Подвижные спортивные игры стрелять стоя. | 0 | 2 | 2 | |
| | | 27 | Спортивные подвижные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 28 | Спортивные подвижные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 29 | Спортивные подвижные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 30 | Спортивные подвижные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 31 | Спортивные подвижные игры стрелять стоя | 0 | 2 | 2 | |
| | | 32 | Круговая тренировка .Игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 33 | Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 34 | Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 35 | Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | 36 | Спортивные игры | 0 | 2 | 2 | |
| | | ВСЕГО | | 1 | 71 | 72 | |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической
подготовке для биатлонистов**

| <i>Упражнение</i> | | <i>Группы начальной подготовки</i> | |
|---|------------------|---|--------------|
| | | <i>1 год</i> | <i>2 год</i> |
| Бег на 60 метров, сек. | девушки юноши | 10,2 | 9,7 |
| Бег на 100 метров, сек. | девушки юноши | - | - |
| тройной прыжок с места, м,см | девушки юноши | - | - |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа с упором спереди, кол-во | девушки | 8 | 10 |
| Подтягивание на перекладине, кол-во | юноши | 1 | 2 |
| Бег на 500 метров, мин,с | девушки юноши | 2,10 | 1,55 |
| Бег на 1000 метров, мин,с | девушки юноши | - | - |
| Кросс 2 км, мин,с | девушки | - | - |
| Кросс 3 км, мин.с | юноши | - | - |
| Лыжные гонки | девушки юноши | участие не менее чем в 4 соревнованиях за сезон | |
| Пневматическая винтовка: стрельба лежа с упора (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки | девушки юноши | 150 | 155 |

| | | | |
|---|------------------|---|---|
| Пневматическая винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки | девушки юноши | - | - |
| Упражнение МВ-2, очки | девушки юноши | - | - |
| Стрельба из двух положений (лежа, стоя), очки | девушки юноши | - | - |
| Стрельба стоя (10 выстрелов), очки | девушки юноши | - | - |

**Методика обучения навыкам стрельбы на этапе начальной
подготовки юных биатлонистов**

| № УТЗ | Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|------------------|--|---|--|--|
| 1 | Вводное занятие по обращению с оружием | - назначение и боевые свойства малокалиберной винтовки - правила безопасности - материально-техническая часть оружия | 60 мин | Показ, рассказ, сборка и разборка оружия, чистка и смазка |
| 2 | Обучение прицеливанию | - прицеливание лежа с упора по прицельному приспособлению (совмещение отверстия диоптра, прорези ствола и мушки) - прицеливание стоя при помощи тренажера, винтовка закреплена | 3x10 мин 3x10 мин | Нажатие на спусковой крючок не производить |
| 3 | Обучение прицеливанию | - прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора - прицеливание без патрона, стоя с упора, винтовка закреплена на тренаже - стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора - стрельба из пневматической винтовки, стоя с упора | 10x1 мин 10x1 мин 4x5 мин 4x5 мин | С нажатием на спусковой крючок и без нажатия – через раз чередовать Расстояние стрельбы – 15м |
| 4 | Обучение изготовке | - принятие изготовки для стрельбы из положения лежа и стоя без оружия - принятие изготовки и стрельба из положения лежа и стоя с упора с оружием - стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора | 10 мин 10 мин 10 мин | Винтовка закреплена Расстояние стрельбы – 15м |
| 5 | Обучение изготовке | - изготовка и стрельба лежа с упора, наводка - стоя с упора, наводка, без учета времени | 10 мин 10 мин 4x10 мин | Самоконтроль за расположением и работой костно-мышечного аппарата, определение и корректировка |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--|--|---|
| | | - изготовка и стрельба с применением лазерной винтовки | | правильности изготовления |
| 6 | Обучение обработке спускового крючка | - имитация нажатия на спусковой крючок: - подушечкой указательного пальца левой руки ритмично нажимать на большой палец правой руки - без патрона с имитацией процесса выстрела, акцент на правильность работы пальца на спусковом крючке, лежа с упора и стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки | 10 мин 2x10 мин 2x10 мин 10 мин | Обратить внимание на обработку спускового крючка |
| 7 | Обучение обработке спускового крючка | - имитация с закрытыми глазами - стрельба из пневматической винтовки лежа с упора, стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки | 10 мин 2x10 мин 2x10 мин 10 мин | Расстояние стрельбы – 15м, внимание акцентировать на правильной обработке спускового крючка |
| 8 | Обучение перезарядке винтовки | - без патрона холостой тренаж, зарядка и перезарядка винтовки с вставлением обоймы: - лежа с упора - стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки | 2x10выстр. 2x10выстр. 20 мин | Обойма пустая, работа без патронов |
| 9 | Обучение перезарядке винтовки | - холостой тренаж без патрона, зарядка и перезарядка оружия и обработка спускового крючка лежа с упора и стоя с упора - зарядка и перезарядка оружия, используя по одному патрону и обойму в целом (винтовка закреплена для стрельбы стоя в тренаже) лежа с упора, стоя с упора | 2x10 мин 2x10 мин 10 мин 10 мин | Внимание акцентировать на правильности зарядки и перезарядки оружия |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| 10 | Совершенствование техники стрельбы | <ul style="list-style-type: none"> - холостой тренаж без патрона с имитацией процесса выстрела, зарядка и перезарядка оружия лежа с упора и стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки - стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора | <p>2x10 мин 2x10 мин 20 мин 20 мин</p> | <p>Внимание акцентировать на правильности изготовления, прицеливания, работы пальца на спусковом крючке, положения головы и постановки дыхания Расстояние стрельбы – 15м</p> |
| 11 | Совершенствование техники стрельбы | <ul style="list-style-type: none"> - стрельба по белому квадрату, длина стороны 7см; винтовка полузакреплена для стрельбы стоя, проектирование ровной мушки на белом фоне без определенной точки прицеливания; развитие мышечного контроля за сохранением правильной изготовления - стрельба по стандартным мишеням № 6 и 7 лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж | <p>4x5 мин 2x5 мин 2x5 мин 20 мин</p> | <p>Спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела</p> |
| 12 | Совершенствование техники стрельбы | <ul style="list-style-type: none"> - стрельба по равностороннему треугольнику, длина стороны 7 см, лежа с упора и стоя с упора - стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж | <p>2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 20 мин.</p> | <p>Винтовка полузакреплена</p> |
| 13 | Совершенствование техники стрельбы (тонких мышечных ощущений при стрельбе) | <ul style="list-style-type: none"> - стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т, лежа с упора и стоя с упора - стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж | <p>2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 20 мин.</p> | <p>Винтовка полузакреплена. Отработка правильного движения оружия по вертикали вверх, а также безостановочный жим на спусковой крючок при пересечении горизонтальной и вертикальной полос</p> |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 14 | Совершенствование техники стрельбы | - стрельба по уменьшенным мишеням, диаметр «черного яблока» - 24мм, лежа с упора - стрельба по стандартным мишеням, диаметр «черного яблока» - 60мм, лежа с упора - холостой тренаж | 4x5 мин. 4x5 мин. 20 мин. | Внимание акцентировать на изготовке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа |
| 15 | Совершенствование техники стрельбы | - стрельба по увеличенной мишени, диаметр мишени – 84мм, лежа с упора - стрельба по стандартным мишеням, диаметр мишени – 60мм, лежа с упора - холостой тренаж | 4x5 мин. 4x5 мин. 20 мин. | Стрельба только из положения лежа |
| 16 | Совершенствование техники стрельбы, развитие вестибулярного аппарата | - стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовления: 1) стоя на гимнастическом мате 2) кувырок вперед, назад 3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов 4) с использованием качающейся платформы - холостой тренаж | 2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 20 мин. | Стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения Стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена |
| 17 | Совершенствование техники стрельбы | - стрельба по стандартным мишеням, диаметр – 60мм, не выходя из габарита «семерки», «восьмерки», «девятки», «десятки», лежа с упора и стоя с упора - стрельба из лазерной винтовки лежа с упора и стоя с упора | 4x5 выстр. 4x5 выстр. 4x5 мин. | Винтовка не закреплена Стоя можно держать винтовку без упора |
| 18 | Совершенствование техники стрельбы | - стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20 с; лежа с упора и стоя с упора | 4x5 выстр. 4x5 выстр. 20 мин. | Ритм стрельбы задает звуковой метроном Винтовка не закреплена |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | - холостой тренаж | | |
| 19 | Совершенствование техники стрельбы | - стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно повышается с 20 с до 1 мин; лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж | 4x5 выстр. 4x5 выстр. 20 мин. | Ритм стрельбы задает звуковой метроном |
| 20 | Совершенствование техники стрельбы | - стрельба из положения стоя с упора с заданием: не выйти из габарита «тройки», «четверки», «пятерки» - по стандартным мишеням - стрельба на определение среднего тренировочного результата лежа с упора, стоя с упора - холостой тренаж | 4x5 мин. 4x5 (2x5 2x5) выстр. 20 мин. | Внимательно обрабатывать выстрел, не дергать спусковой крючок Спокойная стрельба без учета времени на качество, подсчет очков |
| 21 | Обучение одеванию и снятию оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа | - надевание и снятие оружия в покое - надевание и снятие оружия на время - надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее) - надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора) - холостой тренаж | 10 мин. 10 мин. 10 мин. 4x5 мин. 10 мин. | Контролировать правильное выполнение Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия |
| 22 | Обучение одеванию и снятию оружия с плеч, совершенствование стрельбы лежа и стоя | - и.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел; и.п. лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж | 4x5 выстр. 4x5 выстр. 20 мин. | Не торопиться, правильно выполнять действия и последовательно чередовать рубеж лежа и стоя с надеванием и снятием оружия |
| 23 | Совершенствование техники стрельбы и элементов прицеливания | - прицеливание лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа - стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба) | 10 мин. 10 мин. 4x5 выстр. 4x5 выстр. | Следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки |

| | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|---|
| | | на качество выполнения выстрела) | | свободно поддерживает ствол |
| 24 | Совершенствование техники стрельбы | - стрельба из положения лежа с ремня с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки» - стрельба из положения стоя с упора на тренаже - холостой тренаж | 4x5 мин. 4x5 мин. 4x5 мин. | Изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы (и.п.) |
| 25 | Совершенствование техники стрельбы | - холостой тренаж сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища - стрельба по мишеням с ремня и стоя с упора - стрельба из лазерной винтовки | 10 мин. 4x5 выстр. 4x5 выстр. 10 мин. | Оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка |
| 26 | Совершенствование техники стрельбы | - без патрона, имитация процесса выстрела закрытыми глазами лежа с упора и стоя с упора - отработка первого выстрела и принятие однообразной изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой - холостой тренаж | 10 мин. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 10 мин. | Внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка лежа и стоя лежа и стоя лежа и стоя |
| 27 | Совершенствование техники стрельбы | - стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня, стоя с упора - холостой тренаж | 4x5 выстр. 4x5 выстр. 20 мин. | Лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы |
| 28 | Совершенствование техники стрельбы | - участие в соревнованиях по стрельбе из малокалиберной или пневматической винтовки - стрельба на время - холостой тренаж | 3x10 выстр. 5x5 выстр. 10x10выстр. 20 мин. | - |

| | | | | |
|----|------------------------------------|--|--|--|
| 29 | Совершенствование техники стрельбы | <p>- стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора</p> <p>- холостой тренаж</p> | <p>5х5 выстр.</p> <p>5х5 выстр.</p> <p>10 мин.</p> | <p>10 рубежей по 150 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д.</p> <p>Спокойно отрабатывать каждый выстрел</p> |
|----|------------------------------------|--|--|--|

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Воробьева Татьяна Станиславовна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022