

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова  
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области  
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена

Протокол МС № 5

От « 4 » 08 2023 г.

Утверждаю

Руководитель СП ЦДТ «Пируэт»

ГБОУ гимназии

им. С.В.Байменова города Похвистнево

Т.Н. Павлова

Приказ № 59

от « 7 » 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«БИАТЛОН»**

Возраст обучающихся: 5 -18 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

ПДО Якупов Р.Р. СП ДЮСШ «Фартуна»  
ГБОУ СОШ с. Камышла

**Реализуют:**

Седов С.И., Кириченко С.А.,  
педагоги дополнительного образования

г. Похвистнево, 2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка, цели и задачи программы .....	3
2. Учебный план.....	7
3. Содержание изучаемого курса программы.....	8
4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	18
5. Планируемые результаты... ..	21
6. Диагностика результативности образовательного процесса.....	23
7. Самоконтроль при подготовке .....	26
8. Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы .....	27
9. Упражнения при стрелковой подготовке.....	31
10. Правила безопасности при стрельбе .....	32
11. Список литературы.....	33

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Биатлон – вид спорта очень увлекательный. В нем переплелись такие две интересные дисциплины, как лыжные гонки и стрельба. Скорость и меткость.

Данная Образовательная программа (далее – Программа) составлена на основе:

Биатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005, Шикунов М. И.;

Программа содержит информацию по построению, содержанию и организации тренировочного процесса биатлонистов на спортивно-оздоровительном этапе. Этот этап охватывает всех желающих. Отличительной особенностью спортивно-оздоровительного этапа является создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки биатлонистов.

## **Цель программы:**

- формирование здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение начальных знаний о физической культуре и спорте через обучение вид спорта биатлон.

## **Задачи программы:**

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- укрепление здоровья, закаливание;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применение их в различных по сложности условиях;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях.

Актуальность программы в том, что биатлон идеально подходит для занятий в детских объединениях дополнительного образования. В результате занятий вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решимость, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, чувства коллективизма. Занятия биатлоном содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья.

**Тип программы** модульная

Образовательная Программа рассчитана для детей с 5 до 18 лет. Учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 36 недель (3.5 часа в неделю). Срок реализации программы 1 год. Наполняемость групп 10 человек.

При необходимости (самоизоляция, карантин), любой модуль программы может быть преобразован, и занятия могут проводиться дистанционно при помощи интернет-платформ Zoom, Google meet, VK.com в формате видеоуроков и мастер-классов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, тестирования, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей. Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала, т.е. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по биатлону основывается на будущий материал, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Образовательная программа по биатлону имеет физкультурно - спортивную направленность. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, отдыха и восстановления;
- Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих. Моделирование основных сторон соревновательной

деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах;

- Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;
- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- Принцип сознательности и активности предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов;
- Принцип наглядности. Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятий - главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его;
- Принцип доступности обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;
- Принципы систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение учебных часов по модулям, 36 уч. Недель по 42 часа

Таблица 1

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов								
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Техническая стрелковая подготовка	Соревнования	Самостоятельная работа
1	Модуль «А»	42	3	18	7	6	3	5	по плану	-
2	Модуль «Б»	42	4	18	7	6	3	5	по плану	-
3	Модуль «В»	42	3	18	7	6	3	5	по плану	-
<b>Итого</b>		<b>126</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>15</b>		

**3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПРОГРАММЫ**  
**Содержание изучаемого курса программы модуля А на 36**  
**часов**

Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Содержание	Кол - во часов	Теория
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена. Кроссовая подготовка, ОФП	2	теория
2		Углубленное медицинское обследование. Гигиена. Самоконтроль на тренировке. Общая физическая подготовка. ОФП	2	
3		Оказание первой помощи при травмах. Кросс + шаговая имитация в подъем Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы	2	
4		Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы	2	

5	Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени	2	
6	Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ Обучение подъему оружия для стрельбы	2	
7	Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)	2	
8	Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания.	2	
9	Кросс + шаговая имитация, ОФП Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания.	2	
10	Кросс + шаговая имитация, ОФП Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания.	2	
11	Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке	2	
12	Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ Повтор мер безопасности, изготовка, холостой тренаж	2	

13	Кросс с ходьбой 1,5 км. Прыжковая имитация, ОРУ на растяжение. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке	2	
14	Контрольные нормативы ОФП	2	
15	Анализ соревнований, игровая Футбол, ОРУ. Прицеливание и техника задержки дыхания.	2	
16	Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени	2	
17	Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ Тренировка без патрона	2	
18	Имитация с нагрузкой, ОФП Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания.	2	
19	Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. ОФП, круговая тренировка	2	
20	Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения	2	
21	Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения	2	

### **Ожидаемые результаты модуля А**

- знать основные правила биатлона;
- уметь подбирать инвентарь и экипировку;
- знать основные приемы подготовки инвентаря и экипировки, знать комплексы упражнений при занятиях биатлоном;
- знать основные технические приемы лыжных гонок и стрельбы из винтовки.

**Содержание изучаемого курса программы модуля Б на 36 часов**

22	Т/Б правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход. Холостой тренаж.	2	теория
23	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Коньковый ход. 3 км. Уход за оружием. Обучение прицеливанию.	2	теория
24	Игра «Кто быстрее». Коньковый ход. Дистанция 4км. ОРУ на растяжение. Техническая горнолыжная тренировка. Торможение «плугом».	2	
25	Коньковый ход 3-5 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упр. на растяжение.	2	
26	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный - одношажный ход. Дистанция 6 км. Равномерно. Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.	2	теория
27	Свободное прохождение дистанции 5 -10 км. Коньковым ходом .ОФП. ОРУ на растяжение. Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.	2	
28	Техническая тр-ка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 5 – 7 км. ОРУ на расслабление.	2	

29	История развития лыжного спорта. Российские лыжники и биатлонисты на Олимпийских играх. Силовая тренировка, ОРУ на гибкость.	2	теория
30	Скоростно-силовая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне 8 км. ОРУ.	2	
31	Техническая тренировка. П2Х без палок, ОФП Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);	2	
32	Техническая тренировка. Отработка подъемов, с хода на ход, равномерно 5 км. ОРУ. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция- 10м	2	
33	Горнолыжная подготовка Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». ОФП. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.	2	
34	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 12 км. Работа на технику.	2	
35	Техническая горнолыжная тр-ка. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 5 - 4км	2	
36	Техническая тр-ка на учебном кругу. ОРУ на растяжение. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция- 10м	2	

37	<p>Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.</p> <p>Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция до 15 км. Работа на выносливость</p>	2	
38	<p>Силовая тр-ка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ</p> <p>Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.</p>	2	
39	<p>Работа на выносливость, дистанция 10-17 км. Подъем «полуелочкой», спуски в основной стойке.</p> <p>Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.</p>	2	
40	<p>Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Работа на выносливость. 10 - 17 км ОРУ на растяжение.</p> <p>Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата</p>	2	
41	<p>СФП. Скользящий шаг без палок, работа на технику. П2Х. Упр. на растяжение. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания</p>	2	
42	<p>Одновременные ходы, работа на технику. Свободное катание на выносливость до 16-19 км. ОРУ на расслабление.</p> <p>Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.</p>	2	

### **Ожидаемые результаты модуля Б**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта биатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятий по виду спорта

### Содержание изучаемого курса программы модуля В на 42 часа

43	Оценка уровня знаний по истории Биатлона. Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону. Эстафеты коньковым ходом.	2	теория
44	Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.	2	
45	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 5км. ОРУ  Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.	2	
46	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. СФП. Техническая горнолыжная подготовка. ОРУ  Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:	2	теория
47	Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)  Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:	2	
48	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение.  Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.	2	
49	Контроль за подготовленностью на выносливость обучающихся, передвижение	2	

		классическими лыжными ходами дистанция 6 -8 км. ОРУ на растяжение		
50		Скоростная выносливость, работа на отрезках. Разминка, заминка 3 км. ОФП на силу. Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:	2	
51		Техническая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в низкой стойке Дистанция 5-16 км. ОРУ на растяжение. Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:	2	
52		Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ Тренировка без патрона	2	
53		Прохождение дистанции до 15 -18 км. Работа на выносливость равномерно, следим за пульсом. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);		
54		Равномерная тренировка 15-18 км. Тренаж со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).	2	
55		Бег на 100,200,400,800 м. Тренаж со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).	2	
56		Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы)	2	

57	Повторная тренировка 4*500м Тренаж со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).	2	
58	Лыжный инвентарь мази и парафины. Тренаж со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).	2	теория
59	Круговая тренировка Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовления: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.	2	
60	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:	2	
61	Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовления: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.	2	
62	Сдача норм ОФП Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.	2	
63	Беседа: Летний двигательный режим летом. Кросс 3 км. «Пионербол», «Футбол» Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.	2	
	<b>ИТОГО</b>	126 часов	

### **Ожидаемые результаты модуля В**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта биатлон;
- формирования спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятий по виду спорта.

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Теоретическая подготовка – 10 часов**

- Лыжный спорт в системе физического воспитания
- История развития лыжного спорта и биатлона. Участие биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
- Техника безопасности на занятиях по биатлону
- Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям.

### **Общая физическая подготовка - 54 часов**

- 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.

### **Специальная физическая подготовка - 21 часов**

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

### **Техническая подготовка - 18 часов**

- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.
- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия

при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.
- Обучение техники 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.

### **Тактическая подготовка - 9 часов**

- Понятие о тактике. Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов.
- Планирование тактики соревнований;
- Совершенствование в распределении сил по дистанции;
- Совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- Совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте.
- Анализ результатов проведенных соревнований.
- Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований.
- Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.
- Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах.

### **Техническая стрелковая подготовка - 15 часов**

- Обучение техники прицеливания и перезарядки.
- Обучение техники дыхания.

- Тактика подхода и ухода с огневого рубежа.
- Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.
- Бег со стрельбой, лыжероллеры со стрельбой.
- Стрельба с нагрузкой и без.
- Бег со стрельбой, лыжероллеры со стрельбой.

#### **Участие в соревнованиях - по плану ДЮСШ**

- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
- Соревнования и эстафеты со стрельбой из пневматической винтовки.

#### **Условия реализации программы**

Для реализации программы имеются все условия. На лыжно - биатлонной базе в зимнее и летнее время проходят учебно-тренировочные занятия. Для реализации программы есть педагогические кадры с профессиональным образованием. В ДЮСШ имеется инвентарь и оборудование, организованы выезды на соревнования районного и республиканского уровней.

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы учащиеся должны знать о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнений, выявить одаренных детей.

### Основные направления, ценностные установки и планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Направления формирования здорового образа жизни	Ценностные установки	Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	Здоровье физическое, стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное, психологическое, нервно-психическое и социально-психологическое.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;</li> <li>- учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;</li> <li>- учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>- учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;</li> <li>- учащиеся знают о возможном негативном влиянии телевидения, рекламы на здоровье человека.</li> </ul>
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.	Ценность здоровья и здорового образа жизни.	- соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
Рациональная организация образовательного процесса.	Отношение к здоровью детей как главной ценности. Ценность рациональной организации учебной деятельности.	- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения.

<p>Организация физкультурно-оздоровительной работы.</p>	<p>Положительное отношение двигательной активности и совершенствование физического состояния.</p>	<p>- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья в секциях и - рациональная и соответствующая организация секции и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования.</p>
<p>Реализация дополнительных образовательных программ.</p>	<p>Ценность здоровья и здорового образа жизни.</p>	<p>- эффективное внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в воспитательный процесс.</p>
<p>Просветительская работа с родителями (законными представителями).</p>	<p>Отношение к здоровью детей как к главной ценности семейного воспитания.</p>	<p>- эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.</p>

## 6. Диагностика результативности образовательного процесса

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
<b>1. Общая физическая подготовка</b>								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину сместа (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

**Возрастные границы этапов подготовки и рекомендуемые дистанции  
для участия в соревнованиях по биатлону**

№ п/п	Возрастные группы	Возраст, кол-во лет	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанций, км	Спецификация соревнований в летних условиях и протяженность дистанций, км	
1	2	3	4	5	
1	Малышки, девочки	7-10	Лыжные гонки на дистанцию от 1 до 3 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки	Кросс на дистанцию от 0,5 до 0,8 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки	
2	Мальчики, девочки	11-12			
3	Младший возраст	Юноши	13-14	Индивидуальная гонка - 6 км; спринт — 4 км; эстафета - 3х6 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3х2 км <i>Без переноски винтовки</i>
		Девушки		Индивидуальная гонка - 5 км; спринт - 3 км; эстафета - 3х5 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка — 3 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3х2 км <i>Без переноски винтовки</i>
4	Средний возраст	Юноши	15-16	Индивидуальная гонка— 12,5 км; спринт - 7,5 км; эстафета - 3х7,5 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; летняя эстафета-кросс — 3х3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом - 4 км. <i>Без переноски винтовки</i>
		Девушки		Индивидуальная гонка - 10 км; спринт - 6 км; эстафета - 3х6 км; гонка преследования - 6 км; гонка с массовым стартом - 6 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; летняя <b>эстафета-кросс</b> - 3х2 км; гонка преследования - 3 км; гонка с массовым стартом - 3 км <i>Без переноски винтовки</i>

5	Старший возраст	Юноши	17-19	Индивидуальная гонка— 12,5 км; спринт - 7,5 км; эстафета — 3x7,5 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км	Индивидуальная гонка - 6 км; спринт -4 км; летняя* эстафета-кросс — 3x4 км; гонка преследования - 5 км; гонка с массовым стартом - 5 км
		Девушки		Индивидуальная гонка — 10 км; спринт- 6 км; эстафета - 3x6 км; гонка преследования - 7,5 км; гонка с массовым стартом - 7,5 км	Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; летняя* эстафета-кросс — 3x3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом — 4 км
6	Юниоры	Юноши	20-21	Индивидуальная гонка - 15 км; спринт - 10 км; эстафета - 4x7,5 км; гонка преследования - 12,5 км; гонка с массовым стартом - 12,5 км	Индивидуальная гонка - 7 км; спринт -4 км; летняя эстафета-кросс - 3x4 км; гонка преследования - 6 км; гонка с массовым стартом - 6 км
		Девушки		Индивидуальная гонка - 12,5 км; спринт — 7,5 км; эстафета — 3x6 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км	Индивидуальная гонка — 6 км; спринт -3 км; летняя эстафета-кросс - 3x3 км; гонка преследования — 5 км; гонка с массовым стартом — 5 км

## 7. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ

Самоконтроль играет в подготовке юных биатлонистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья.

Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности биатлонистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

**Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

## **8. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СТРЕЛЬБЫ.**

Первые стрельбы с начинающими биатлонистами следует проводить с упора, использование которого обеспечивает устойчивость оружия, облегчает прицеливание и позволяет биатлонисту сосредоточить свое внимание на правильном спуске курка, согласованного с наводкой. С 4-5 урока можно переходить к стрельбе с ремня. При правильной изготовке с использованием ремня винтовку можно не держать, так как ремень и плечо правой руки придают оружию хорошую устойчивость с минимальной затратой мышечных усилий. Натяжение ремня должно быть отрегулировано таким образом, чтобы плечо не поддавалось вперед для поддержания приклада или, наоборот, не отводилось назад. Необходимо правильно располагаться относительно цели.

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

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

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

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

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и 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 урока, продолжительности занятий, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой или комплексной подготовки, для разрядников - до 35%.

Тренер должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись четкого выполнения предыдущего.

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

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

Группы начальной подготовки изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Для молодых биатлонистов Ижевский завод в настоящее время выпускает два вида пневматических винтовок МР-61, дающих возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость вылета пульки достигает 160— 180 м/с, а ее вес составляет 0,28-0,32 г. Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывают вибрации ствола при выстреле.

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок - оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как вес винтовки на 2 кг легче веса

основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышенной собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовления для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела - прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

Тренировочные группы. Углубление и закрепление знаний и навыков прицеливания из положения лежа при стрельбе из пневматического оружия.

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовления для стрельбы из положения лежа.

Корректировка и само корректировка стрельбы.

Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.

Приемы изготовления: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания.

## 9. УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.
2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.
3. Тренировка без патрона:
  - 3.1. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);
  - 3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача - удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя);
  - 3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.
4. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция- 10-13 м.
5. Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у пневматической винтовки (10м).
6. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.
7. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.
8. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.
9. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из пневматического оружия (применять упражнение только на учебно-тренировочных сборах по стрельбе).
10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:
  - 10.1. Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.
11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

- 11.1. Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.
12. Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:
- 12.1. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);
- 12.2. То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).
13. Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.
14. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.
15. Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита по мишени № 7.
16. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовления: на балансе, силовая подготовка, метод силовых включений.
17. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.

## 10. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ

**Общие положения.** Стрельба разрешается только на стрельбище в официально установленное время. Запрещается выполнять винтовкой движения, которые могут причинить вред кому-либо или могут быть определены другими лицами как опасные. Намушник винтовки должен быть за передней линией зоны стрельбы с начала и до окончания периода стрельбы. Когда стрельбище открыто для стрельбы, то никому не разрешается находиться перед линией стрельбы. Спортсмен всегда отвечает за безопасность своих действий и свою винтовку.

**Заряжание и разряжение.** Винтовка может быть заряжена и разряжена только, когда ствол винтовки направлен в сторону мишени или вверх. Вставление магазина, содержащего патроны, в винтовку является частью заряжания. При передвижении спортсмена с одного места стрельбы на другое он должен разрядить винтовку и поместить ее за спину в обычное положение для переноски.

**Проверка безопасности на стрельбище после стрельбы.** После каждого огневого рубежа винтовка должна быть разряжена - в стволе или во вставленном магазине не должно остаться патронов. По окончании времени тренировки и/или пристрелки спортсмен должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища открытием затвора и выниманием магазина при положении ствола винтовки направленным в сторону мишеней или вверх.

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

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

**Безопасность на финише.** На всех соревнованиях МСБ должно быть одно или более официальных лиц, которые после финиша спортсмена открывают затвор его винтовки. Эта проверка винтовки может быть выполнена, только когда ствол винтовки направлен вверх. Если проверка безопасности не произведена официальным лицом, то спортсмен должен сделать это сам.

## 11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Августин, М. Зависимость точности стрельбы в биатлоне от параметров, наблюдаемых в момент выстрела / М. Августин // Материалы II Всерос. науч.-практ. конф. «Современная система спортивной подготовки в биатлоне». - Омск: Изд-во СибГУФК. - 2012. - С. 19-27.
2. Безмельницын, Н.Г. Специальные тренировочные средства в подготовке юных биатлонистов / Н.Г. Безмельницын // Материалы II Всерос. науч.-практ. конф. «Современная система спортивной подготовки в биатлоне». - Омск: Изд-во СибГУФК. - 2012. - С. 33-51
3. Брюховских, Т.В. Психологическая подготовка высококвалифицированных биатлонистов / Т.В. Брюховских // Физическая культура и спорт в сист. образования: материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск, 23-25 апреля 2010 года. - Красноярск: ИПК СФУ, 2010. - с. 25-27.
4. Бурла, А.А. Физическая подготовка юных биатлонистов на этапе предварительной подготовки / А.А. Бурла // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. - №12. - С. 18-25.
5. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Кузнецов, В.П. Биатлон как один из зрелищных спорта в России / В.П. Кузнецов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. - Орёл, 2015.
8. Биатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005, Шикунов М. И.;