

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 «КАДЕТСКАЯ ШКОЛА»

Принята педагогическим советом
МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа»
Протокол № 5 от 31.05.2023 год.

Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа»
Приказ № 313 от 15.06.2023 год



**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Биатлон»**

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 учебный год

Составитель:
Календа Виктор Владимирович,
преподаватель-организатор ОБЖ

**Нижний Тагил
2023**

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
Физкультурно-спортивной направленности «Биатлон» (12-18 лет, Календа В. В.)**

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Адресат Программы.....	4
1.3.	Объем и срок освоения Программы.....	5
1.4.	Особенности организации образовательного процесса.....	5
1.5.	Форма обучения.....	5
1.6.	Режим занятий.....	5
1.7.	Цель и задачи Программы.....	5
1.8.	Учебный план Программы.....	6
Раздел 2.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	7
2.1.	Календарный учебный график.....	7
2.2.	Условия реализации программы.....	8
2.3.	Формы аттестации/контроля.....	8
2.4.	Оценочные материалы.....	8
2.5.	Методическое обеспечение.....	8
2.6.	Список информационных ресурсов.....	8
2.7.	Нормативно-правовая база.....	9
Приложение 1		
Аннотация		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивные танцы «Биатлон» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основании Положения «О дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программах Муниципального бюджетного образовательного среднего общеобразовательная школа № 21 «Кадетская школа» (утверждена Приказом директора МБУО СОШ № 21 «Кадетская школа» № 391 от 27.05.2020 г.).

Программа служит документом для эффективного построения работы с учащимися на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Работа по формированию культуры и сохранению здоровья детей и подростков сегодня выделяется в качестве приоритетных национальных задач, от решения которых зависит будущее страны. При этом именно дополнительное образование детей как целенаправленный процесс обучения, воспитания и развития личности дает ребенку реальную возможность выбора своего индивидуального пути, включение в занятия по интересам, создание условий для достижений, успехов в соответствии с собственными способностями.

Актуальность данной программы в том, что она имеет комплексный характер: занятия по этой программе способствуют как физическому совершенствованию, приобщению к олимпийскому виду спорта, приобретению и совершенствованию навыков стрельбы из пневматической винтовки, так и развитию у обучающихся силы воли, дисциплинированности, четкости и координации движений что соответствует социальному заказу и востребовано обществом.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивной подготовке, методические разработки по направлениям Программы отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Биатлон» состоит в том, что она совмещает элементы занятий физической культурой, спорта, приобретению морально-волевых качеств, направленных на гармоничное развитие личности и достижения результата. Занятия «Биатлоном» помогают сохранить здоровье детей и формируют сознательное отношение к своему физическому состоянию, снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающихся.

Название «биатлон» происходит от латинского «би» – двух и греческого «атлон» – состязание, т. е. в одном соревновании два состязания. От биатлониста требуется не только совершенное владение лыжной техникой, но и обладание большим запасом скорости и выносливости, умение во время длительной гонки, проходящей по сильно пересеченной местности, на фоне изнурительного утомления при неблагоприятных погодных условиях (ветер, снег, мороз, дождь) стрелять предельно точно.

Биатлон – это комбинация двух видов спорта - лыжная гонка и стрельба на отдельных огневых рубежах соответствующей дистанции с разрывами между огневыми рубежами.

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах.

Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые вовремя гонки транспортируются на спине.

Современный биатлон включает в себя множество дисциплин.

Таким образом, занятия спортом (бег, лыжная подготовка, стрельба по мишеням) способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. Воспитывает патриотизм. А выступления на соревнованиях и эстафетах приносят ребёнку моральное удовлетворение и позволяют пережить ситуацию успеха, что также способствует реализации личностного потенциала. Кроме того, занятия «Биатлоном» в коллективе воспитывают у детей чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Содержание программы позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного развития обучающихся на всех этапах программы, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и

улучшения состояния работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность.

Программа разработана в соответствии с:

— федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

— возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;

— учетом совокупности минимальных требования к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорт «биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1046 (далее ФССП), особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствии с приказом Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634.

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможностью здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Устав МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа».

11. Положение о дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программах Учреждения.

1.2. Адресат Программы

Минимальный возраст зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу 12-18 лет. Формируются одновозрастные группы. Минимальная наполняемость группы 10 человек. Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Зачисляются в группы все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить медицинское заключение врача-педиатра. Допускается формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

1.3. Объем и срок освоения Программ

Программа физкультурно-спортивной направленности «Биатлон» рассчитана на 1 год, 51 час.

1.4. Особенности организации образовательного процесса

Программа содержит 1 модуль. Предполагает несколько этапов спортивной подготовки (включает ОФП, бег, лыжную подготовку, стрелковую подготовку).

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

1.5. Форма обучения

Форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения.

Основными формами обучения по Программе выделяются следующие:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Все занятия тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Контроль за развитием физических качеств обучающихся и освоением Программы осуществляется методом наблюдения непосредственно на каждом занятии и на соревнованиях и зачетах, итоговых занятиях в конце полугодия.

Также формами проверки освоения программного содержания служат презентация деятельности для родителей, педагогов и сверстников, показательные выступления, соревнования, участие в городских мероприятиях, открытых эстафетах.

1.6. Режим занятий

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендованное время занятий для первого модуля: по 1,5 часа 1 раз в неделю (итого – 1,5 часа в неделю).

1.7. Цель и задачи Программы

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе.

Задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям биатлоном;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- изучение теоретического материала;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «биатлон»;
- общие знания об антидопинговых правилах;

На тренировочном этапе:

- содействие гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья спортсменов;
- подготовка биатлонистов – резерва сборной команды Свердловской области;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых биатлонистов;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок; - повышение спортивного мастерства;
- воспитание специальной выносливости;
- возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в биатлоне;
- развитие физических качеств;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований.

1.8. Учебный план Программы

Результаты обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта биатлон; - общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «биатлон»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению

тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

— положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

— овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «биатлон»;

— приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «биатлон»;

— знание антидопинговых правил;

— сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный год начинается:

— для учащихся первого года обучения – с 16.09.2023;

— для учащихся второго и последующего годов обучения – с 01.09.2023.

Прием учащихся первого года обучения осуществляется с 01.09.2023 по 15.09.2023.

Окончание учебного года – 31.05.2024.

В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и т.д.).

Периоды	Содержание деятельности
01.09.2022 – 15.09.2023	Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
01.09.2022 – 31.05.2023	Реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ
с 01.06.2023 по 31.08.2023 (летние каникулы)	Организация и проведение познавательных, досуговых мероприятий; Организация и проведение воспитательных мероприятий для объединений учреждения. Реализация краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой:

— наличие лыжных трасс;

— наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;

— наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;

— наличие тренировочного спортивного зала;

— наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;

— наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;

— наличие раздевалок, душевых;

— аптечки, медицинского сопровождения во время соревнований.

В ходе реализации Программы возможно чередование занятий по темам из разных разделов.

Помещение для проведения занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

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

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

2.3. Формы аттестации/контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных и промежуточных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях.

В конце года, обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки.

Тесты принимаются в виде зачета на занятии.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с.)	Бег 60 м (не более 11 с.)
	Бег 100 м (не более 15 с.)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 500 м (не более 2 мин 10 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая Программа

2.4. Оценочные материалы

Формами аттестации и контроля являются участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней, сдача спортивных нормативов.

2.5. Методическое обеспечение

Научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса. Процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

2.6. Список информационных ресурсов

1. Кинль В. А. Биатлон. – К.: Здоровья, 2000 – 128 с, пл., 0,25 л.
2. Биатлон. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва – 1991 г.
3. Биатлон. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (нормативная часть) / Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 1990 – 14 с.

4. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Программа разработана доцентом кафедры лыжного спорта ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта Кудрявцевым Е.И. 2004 г.
5. Л. С. Дунаев. Особенности развития силовой выносливости у биатлонистов. Методические указания. Москва 2003 г.
6. Биатлон. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва – 2002 г.
7. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов. Удмурдский университет, Ижевск - 2001 г.
8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по биатлону: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
9. Е. Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка биатлонистов Учебное пособие Ленинград, 1975.
10. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005.

2.7. Нормативно-правовая база

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Мин спорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
6. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
7. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Модули	Первый год обучения			Форма аттестации
	Кол-во часов			
	всего	теория	практика	
Первый год обучения	51	9	42	Выполнения контрольных и промежуточных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Биатлон»
Учебный план

Перечень разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
		теория	практика	
Раздел 1. Организационное занятие				
1.1. Биатлон – олимпийский вид спорта	1,5	1,5		
1.2. Правила поведения на занятии	1,5	1,5		
1.3. Инструктаж по технике безопасности	1,5	1,5		
Раздел 2. Основы физической подготовки				
2.1. Тренировочный процесс в зале (бег)	3	0	3	
2.2. Передвижение в пространстве (спортивные игры на дыхание)	4	0	4	
Раздел 3. Стрелковая подготовка				
3.1. Устройство винтовки	3	1,5	1,5	
3.2. Практические занятия (прицеливание)	1,5	0	1,5	
3.3. Работа по мишеням	3	0	3	
3.4. Отработка спуска курка	3	1,5	1,5	
3.5. Лыжная подготовка	4	0	4	
Раздел 4. Тренировочный процесс к соревнованиям и эстафетам (чередование бег-стрельба)				
4.1. Лыжная подготовка	12	1,5	10,5	
4.2. Чередование лыжный бег стрельба	6		6	
5. Эстафета	3		3	
6. Соревнования	3		3	
Итого :	51	9	42	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Организационное занятие:

- 1.1. Биатлон – олимпийский вид спорта;
- 1.2. Правила поведения на занятии;
- 1.3. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Основы физической подготовки:

- 2.1. Тренировочный процесс в зале (бег);
- 2.2. Передвижение в пространстве (спортивные игры на дыхание).

Раздел 3. Стрелковая подготовка:

- 3.1. Устройство винтовки;
- 3.2. Практические занятия (прицеливание);
- 3.3. Работа по мишеням;
- 3.4. Отработка спуска курка;
- 3.5. Лыжная подготовка.

Раздел 4. Тренировочный процесс к соревнованиям и эстафетам (чередование бег-стрельба):

- 4.1. Лыжная подготовка;
- 4.2. Чередование лыжный бег стрельба;
5. Эстафета;
6. Соревнования.

Методическое обеспечение

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса. Процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном биатлоне, нельзя не отметить важную роль.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Лыжи гоночные	пара	10
2	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	10
3	Мази лыжные порошкообразные (для различной температуры)	штук	10
4	Мат гимнастический	штук	6
5	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	1000
6	Мишени бумажные для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	1000
7	Мяч баскетбольный	штук	3
8	Палки для лыжных гонок	пара	10
9	Парафин лыжный	штук	10

Диагностические методики для проведения педагогического мониторинга

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Определение технической подготовленности.
3. Определение уровня теоретических знаний.
4. Определение уровня стрелковой подготовки.

Виды испытаний:

1. Бег 30 м, 60 м, 300 м, 400 м.

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

2. Бег на 1000 м, 6 минутный бег и 12 минутный бег.

Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 1000 м, 6 минутного и 12 минутного бега (в соответствии с годом (этапом) обучения) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6 (12) минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

3. Челночный бег 3×10 м.

По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью

стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

4. Прыжок в длину с места.

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

5. Тройной прыжок с места

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Аннотация

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Биатлон» направлено на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает обучение ребенка с 12 до 18 лет.

Дополнительная общеобразовательная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Биатлон» рассчитана на 51 час – 9 часов теории, 42 часа практики. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1,5 часа.

Программа состоит из отдельных тематических блоков. На одном и том же занятии происходит развитие общей физической подготовки обучающихся и изучение основ лыжной подготовки

В программу вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Работа с учащимися и создание для них наиболее благоприятных условий развития, может осуществляться разными путями с использованием различных методов и приемов, выбор которых связан с интересами и особенностями самого педагога и его мастерством.

Программа состоит из 1 модуля.