

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Протокол № 01  
от « 26 » 08 2021 года

Приказ № 169  
от « 26 » 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ**  
**«Биатлон»**

**направленность:** физкультурно-спортивная

**возраст обучающихся:** 13-14 лет

**группа №2**

**год обучения:** 3 год (216 часов)

**педагог:**

Романов Иван Николаевич,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021**

*Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения*

Раздел программы	Планируемый результат			Механизм отслеживания
	Высокий	Средний	Низкий	
Общая физическая подготовка	с 1 по 5 места	с 6 по 10 места	с 11 по 15 места	Участие в соревнованиях
Лыжная подготовка	без ошибок владеет техникой передвижения	владеет техникой передвижения с небольшими ошибками	Владеет не всеми видами техники передвижения	Лыжная трасса парк «Прибрежный» контрольные срезы.
Тактико-техническая подготовка в соревнованиях	с 1 по 5 места	с 6 по 10 места	с 11 по 15 места	Участие в соревнованиях
Стрелковая подготовка	170 оков	150 очков	130 очков	Выполнение нормативов
Гигиена. Режим дня и питание спортсмена	без ошибок знание материала, проявляя активность в работе	2 ошибки владеет знаниями, но иногда делает ошибки	3 ошибки не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	Опрос
Основы совершенствования спортивного мастерства	с 1 по 5 места	с 6 по 10 места	с 11 по 15 места	Участие в соревнованиях
Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия	хорошо владеет знаниями правил проведения соревнований	владеет знаниями правил проведения соревнований	владеет знаниями правил проведения соревнований прибегая к помощи руководителя	Практика
Правила проведения соревнований по биатлону	хорошо владеет знаниями правил проведения соревнований	владеет знаниями правил проведения соревнований	владеет знаниями правил проведения соревнований прибегая к	проведение спортивных мероприятий по виду спорта

			помощи руководителя	
--	--	--	------------------------	--

### *Содержание программы 3 года обучения*

#### *Раздел № 1. Вводное занятие*

##### *Тема 1. «Вводное занятие»*

*Теория:* информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде в транспорте и т.д.

*Практика:* игровые упражнения, тестирование

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, игровые упражнения на знакомство, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

#### *Раздел №2. Основы совершенствования спортивного мастерства.*

##### *Тема 2.1. «Спортивное мастерство»*

*Теория:* ССМ процесс спортивной подготовки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

*Практика:* совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности (моделирование соревнований во время тренировочных занятий, контрольные соревнования).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

##### *Тема 2.2. «Задачи технической подготовки на этапе ССМ»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист; обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем; эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

*Практика:* просмотр и анализ дидактического материала.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

##### *Тема 2.3. «Основы совершенствования спортивного мастерства»*

*Теория:* анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий.

*Практика:* средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей биатлонистов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

#### *Тема 2.4. «Педагогические задачи технической подготовки на этапе ССМ»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист; обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем; эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

*Практика:* просмотр видеоматериалов и дидактического материала.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

#### *Тема 2.5. «Основные показатели ССМ»*

*Теория:* уровень физического развития и функционального состояния занимающихся; выполнение обучающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамика роста спортивно-технических показателей; результаты выступлений на республиканских соревнованиях.

*Практика:* изучение дидактического материала.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

#### *Тема 2.6. «Основные задачи этапа спортивного совершенствования»*

*Теория:* повышение специальной подготовленности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.

*Практика:* формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

#### *Тема 2.7. «Факторы, определяющие достижения высокого спортивного результата»*

*Теория:* морфофункциональные показатели; физическая (функциональная) подготовленность; психологическая подготовленность; эффективность и экономичность спортивной техники тактической подготовленности.

*Практика:* разбор поэтапно каждого фактора для достижения спортивного мастерства.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

### *Раздел №3. Гигиена. Режим дня и питание спортсмена.*

#### *Тема 3.1. «Соблюдение гигиенических норм»*

*Теория:* соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиена обуви и одежды.

*Практика:* подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 3.2. «Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом»*

*Теория:* соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время, адекватная физическая подвижность, достаточность сна, пребывание на воздухе, активный отдых на воздухе

*Практика:* применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

<https://gigabaza.ru/doc/74626.html>

#### *Тема 3.3. «Закаливание»*

*Теория:* сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

*Практика:* просмотр презентации, видеоролика.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

#### *Тема 3.4. «Питание»*

*Теория:* понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим.

*Практика:* контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

### *Раздел №4. Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия.*

#### *Тема 4.1. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие силовой выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* 1. И.П. - стоя, руки в стороны, взять рукоятки блочных устройств, хватом сверху: приведение - отведение рук.

2. И.П. - сидя на скамье, руки вперед, захватить рукоятку блочного устройства хватом сверху: сгибание - разгибание в плечевых суставах выпрямленных рук.

3. И.П.- упор сзади на скамье: сгибание и разгибание рук.

4. И.П.- в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук с отягощением на поясе, стараясь плечами касаться жердей:

5. И.П.- лежа спиной на узкой скамье, вдоль позвоночника положить туго сплетенный поролоновый валик: разведение – сведение рук с гантелями.

6. И.П.- сидя поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), ноги закреплены: наклоны вперед с отягощением за головой.

7. И.П.- лежа на бедрах поперек гимнастического коня (или высокой скамьи) лицом вниз, ноги закреплены: выпрямление туловища с отягощением за головой.

8. И.П.- в выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.

9. И.П.- в выпаде одной ногой в сторону, со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 4.2. «Упражнения для совершенствования координации движений»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Хлопок ладонями в упоре лежа.

2. Хлопок ладонями за спиной из упора лежа.

3. Кувырок вперед.

4. Кувырок вперед с хлопком ладонями под ногой.

5. Круги руками встречные.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.3. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. Вращение головой, ногой (попеременно) на месте.

2. В стойке на одной ноге махи ногой (типа подсечки, подхвата и т.п.).

3. В стойке на одной ноге вращение рук в различных направлениях.

4. Вращения туловищем.

5. Наклоны вперед, в стороны, назад в положении ноги вместе, затем в стойке на одной ноге.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.4. «Упражнения с помощью партнера, создающего соответствующие условия»*



*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Забегания на «мосту» с помощью партнера.  
2. Прогибаться, сидя на скамейке, партнер держит за голени.  
3. Прогибаться, сидя на противнике, стоящем в стойке или партере.  
4. Вставание на «мост» с поддержкой партнера (за руку, сбоку).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.5. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Полет-кувырок в высоту.  
2. Переворот в сторону («колесо»),  
3. Переворот вперед (передний).  
4. Перекат вперед по животу и груди.  
5. Переворот вперед с опорой на одну руку.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.6. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Отведение плеча.  
2. Поднимание рук вверх, назад.  
3. Отведение рук вниз, назад.  
4. Вращение плеча.  
5. Наклон вперед.  
6. Прогибание назад.  
7. Вращение (повороты, скручивание) туловища.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.7. «Упражнения на совершенствование ловкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Кувырок вперед в группировке (из приседа).  
2. Кувырок вперед с прямых ног (стоя).  
3. Кувырок вперед с выходом на одну ногу («пистолетиком»).  
4. Кувырок вперед с выходом на одну ногу и захватом ноги.  
5. Кувырок вперед с набивным мячом в руках.  
6. Кувырок вперед без опоры руками (руки сцеплены за спиной).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.8. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в движении»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Прыжки на носках (с движением вперед).  
2. Прыжки на прямых ногах (сдвижением вперед).  
3. Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед).  
4. Прыжки с высоким подниманием бедра.  
5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.  
6. Прыжки на одной ноге.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.9. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в движении»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.  
2. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.  
3. Прыжки с разбега в длину.  
4. Прыжки с разбега в высоту.  
5. Прыжки с разбега в высоту через предмет.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.10. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с места»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Прыжок на двух ногах в длину.  
2. Прыжок на одной ноге в длину.  
3. Прыжок на двух ногах в высоту.  
4. Прыжок на одной ноге в высоту.  
5. Прыжок на двух ногах с поворотом на 180°.  
6. Прыжок на одной ноге с поворотом на 180°.  
7. Прыжок на одной ноге через захваченную ногу.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.11. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с предметами и через предметы»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

- Практика:* 1. Прыжки с гантелями в руках.  
2. Прыжки с гирями в руках.  
3. Прыжки с набивным мячом в руках (в ногах).



4. Прыжки через скакалку (вперед, назад), сложенную вдвое и т.д.
5. Прыжки через гимнастическую палку, захваченную руками.
6. Прыжки через козла, коня, скамейку с опорой руками, перенося ноги в сторону.
7. Спрыгивание с гимнастической стенки (шведской).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.12. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения у опоры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук).

2. Опускание на прямых руках до касания грудью стенки.

3. Отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).

4. Опускание до пояса на руках и выход в стойку.

5. Опускание по стене до положения моста.

6. Прыжки на одной ноге, а другая нога на стене.

7. Махи ногой назад до верха спины.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.13. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Переворот вперед с выходом на одну ногу.

2. Кувырок назад с высоты (стула, чучела, скамейки и т.п.).

3. Переворот назад (фляк).

4. Сальто вперед.

5. Сальто назад.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.14. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения у опоры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Вращение под рукой (с опорой рукой в стенку).

2. Сгибание и разгибание рук (ноги на стенке) в упоре лежа.

3. То же в стойке на кистях до стойки на голове.

4. Лодочка по стене (имитация).

5. Бросок через бедро у стены (имитация).

6. Имитация захвата ног.

7. Имитация подхвата.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.15. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Кувырок по диагонали (через плечо).

2. Кувырок вперед без опоры руками.

3. Кувырок вперед с захватом скрещенных ног.

4. Кувырок назад с захватом скрещенных ног.

5. Полет-кувырок в длину.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.16. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Разведение пальцев.

2. Разгибание пальцев упором.

3. Сгибание большого пальца к кисти.

4. Разгибание кисти.

5. Сгибание предплечья.

6. Разгибание предплечья.

7. Супинация и пронация предплечья.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.17. «Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Вращение (повороты, скручивание) туловища.

2. Сгибание (разгибание) шеи.

3. Вращение головы.

4. Сгибание (разгибание) бедра.

5. Отведение бедра.

6. Шпагат (продольный, поперечный).

7. Вращение бедра.

8. Сгибание (разгибание) голени.

9. Сгибание (разгибание) стопы.

10. Вращение стопы.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.18. «Упражнения с приложением силы партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Сгибание-разгибание и вращение рук, ног, шеи, туловища в различных положениях и захватом.

2. Сгибание вперед в положении сидя. Партнер помогает наклонами, стоя сзади.

3. Разгибание в положении лежа, партнер стоит за спиной, захватив руки или ноги.

4. Разгибание наклоном в стойке, партнеры стоят спиной друг к другу.

5. Вращение туловища в положении сидя, руки в стороны. Партнер стоит сзади, упираясь бедром в спину.

6. В стойке сведение согнутых рук назад. Партнер стоит сзади, захватив локтевые суставы.

7. Разведение прямых ног в стороны.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.19. «Акробатические упражнения с партнером и без партнера»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Перевороты через мост в сторону.

2. Переворот вперед с упором в колени лежащего партнера.

3. Кувырок вперед.

4. Кувырок назад.

5. Кувырок вперед с выходом на одну ногу («пистолетиком»),

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.20. «Упражнения на совершенствование ловкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки.

2. То же с упором на пальцы (это позволяет занимающимся правильно располагать пальцы).

3. В упоре лежа хлопок руками перед грудью.

4. В упоре лежа хлопок руками за спиной.

5. С колен падение вперед, не сгибаясь, с опорой на ладони.

6. С широко расставленных ног (руки за спину) падение вперед с опорой на кисти с ладони.

7. Из стойки руки за спину падение вперед с опорой на кисти.

8. Из стойки руки за спину падение назад с опорой на кисти.

9. Падение из стойки с опорой на руки и после прыжка вперед.

10. Падение из стойки с опорой на руки и после прыжка назад.

11. Падение с опорой на руки с партнером, схватившим падающего сзади.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.21. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Ходьба по прямой линии.

2. Ходьба по прямой линии с поворотами.

3. Ходьба по прямой линии с быстрой остановкой.

4. Бег с поворотами в прыжке на 360°.

5. Бег с поворотами, быстрым изменением направления (по хлопку).

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.22. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Прыжки на двух ногах в заранее намеченное место.

2. Прыжки на одной ноге в заранее намеченное место.

3. Прыжок на двух ногах с поворотом на 180°.

4. Прыжок на одной ноге с поворотом на 180°.

5. Прыжок на одной ноге с поворотом на 180° и приход в положение «ласточка».

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.23. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Кувырок вперед с выходом на две ноги.

2. Кувырок вперед с выходом на одну ногу.

3. Кувырок назад с выходом на две ноги.

4. Кувырок назад с выходом на одну ногу.

5. Полет-кувырок с фиксацией конечного положения.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 4.24. «Упражнения на сохранение равновесия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений, восстановительные мероприятия после занятия.

*Практика:* 1. Переворот вперед с выходом на две ноги.

2. Переворот вперед с выходом на одну ногу.

3. Подъем разгибом с выходом на одну ногу.

4. Подъем разгибом с выходом на две ноги.

5. Вставание с «моста» в стойку..

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.25. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений»

*Практика:* выполнение упражнений: приседания «сумо», приседание + мах ногой по диагонали, диагональные выпады на месте, махи в сторону, «плие» с подъемом на носки, боковые выпады на месте, махи для внутренней стороны бедер, подъем ноги на бок с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, педагогическое наблюдение.

*Тема 4.26. «Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости»*

*Теория:* подъемы, спуски, торможение

*Практика:* прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, кувырки с мячом, кувырки вперед-назад, прыжки с разворотом, тренировка с теннисными мячами.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://infourok.ru/fk-kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-lovkosti-4278593.html>

## *Раздел №5. Правила биатлона.*

*Тема 5.1. «Старт»*

*Теория:* правила поведения биатлониста в стартовом городке. Участники биатлонной гонки стартуют по команде судьи. Причем в отдельных дисциплинах - вместе, а в других - раздельно, после определенных интервалов.

*Практика:* просмотр видеоматериалов работы спортсменов на старте, в зависимости от вида дисциплин.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, эвристическая беседа.

*Тема 5.2 «Прохождение дистанции»*

*Теория:* правила поведения на дистанции. Правила поведения на стрельбище и на огневом рубеже. После прохождения определенной дистанции каждому из спортсменов предстоит стрельба по пяти мишеням. В случае промаха биатлонист наказывается либо прохождением штрафного круга, либо он «автоматом» получает штрафное время, либо должен использовать дополнительные патроны. Для каждого вида биатлонной гонки свое наказание.

*Практика:* просмотр видеоматериалов работы спортсмена на дистанции.

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, эвристическая беседа.

*Тема 5.3 «Наказания»*

*Теория:* в ходе гонки спортсменам запрещено: срезать круги, игнорировать штрафные круги, оказывать умышленное физическое воздействие друг на друга. Правила биатлона так же запрещают участникам стрелять по чужим мишеням. Точное попадание спортсмена по чужой мишени считается, как промах. Победителем гонки становится биатлонист, показавший лучшее время на дистанции, которое в свою очередь напрямую зависит от количества промахов.

*Практика:* демонстрация слайдов.3

*Формы и методы проведения занятия:* групповая, объяснение, наглядная, эвристическая беседа.

*Раздел №6. Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия.*

*Тема 6.1. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз

2. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача -- продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

3. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильновыраженных вертикальных покачиваний туловищем.

4. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.2. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

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

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

4. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.3. «Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период.*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений»

*Практика:* 1. ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднимание и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднимании носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.

2. Повторить упр.1, но поочередно поднимать и опускать весь лыжероллер, сгибая ногу в колене. Не допускать отведения лыжероллеров в сторону.

3.ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным подниманием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую

4.ИП - как в упр. 3, приставные шаги вправо и влево. Контролировать своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных палок на каждый шаг. Повторить в каждую сторону.

5. Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками. Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками, прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т. к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.4. «Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухопорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10-15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате - за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловища.

2. Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одном лыжероллере. Выполнять лучше на равнинном участке.

3. Повторить упр.2 с удлиненным прокатом на лыжероллере в каждом скользящем шаге.

4. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками - с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.

5. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.5. «Одновременный бесшажный ход на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. равномерное распределение массы тела на обе ноги в течение всего цикла движений;



2. активное участие туловища в отталкивании руками с амплитудой сгибания его от почти вертикального до горизонтального положения, что характерно и для других одновременных ходов;

3. небольшая задержка туловища в согнутом положении после окончания толчка руками, это особенно важно на высокой скорости;

4. небольшое приподнимание на носки перед постановкой палок на опору для усиления навала туловища на палки в начале толчка;

5. плавное выпрямление туловища после окончания отталкивания руками;

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.6. «Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. равноценное (лучше поочередное) использование в отталкивании и правой, и левой ноги;

2. выполнение отталкивания ногой при выносе рук вперед;

3. небольшое приподнимание на носок опорной ноги перед постановкой палок на опору;

4. постановка палок почти вертикально (угол около  $80^\circ$ ) и значительно впереди носка ботинка;

5. при отталкивании руками вначале небольшое сгибание их в локтевом суставе вместе с наклоном туловища и затем активное выпрямление при завершении толчка;

6. почти полное разгибание туловища при махе руками вперед и толчке ногой;

7. небольшое выдвижение стопы толчковой ноги вперед перед отталкиванием ею;

8. отсутствие выноса маховой ноги вперед, она приставляется к опорной.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.7. «Одновременный одношажный ход (затяжной вариант) на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнение отталкивания ногой после окончания выноса рук в крайнее переднее положение;

2. значительное увеличение продолжительности маха руками;

3. при махе руками вначале сгибание их в локтевом суставе для выноса палок кольцами от себя, затем энергичное выпрямление рук для постановки палок на опору под острым углом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.8. «Одновременный, двухшажный ход на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнение двух скользящих шагов и одного толчка руками в цикле хода, который заканчивается отрывом палок от опоры;

2. на первый скользящий шаг одновременный мах руками вперед со сгибанием их в локтевых суставах для движения палок кольцами от себя;

3. при окончании второго скользящего шага постановка палок на опору под острым углом.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.9. «Переход с попеременного хода на одновременный на лыжероллерах»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. выполнять переход из положения свободного скольжения, при котором палки не касаются опоры - одна впереди, другая сзади;

2. решить главную задачу перехода - соединение рук впереди;

3. при всех вариантах перехода задержать на весу одну руку впереди, а другой сделать мах вперед и соединить с первой;

4. во время перехода при первом одновременном толчке руками приставить маховую ногу к опорной.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

<https://pandia.ru/text/78/302/42357.php>

*Тема 6.10. «Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

2. ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

3. скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

4. лыжный самокат;

5. продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.11. «Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

2. бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);

3. складывание лыжни по рыхлому снегу;

4. переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;

5. игры и игровые задания на равнинной местности;

6. бег наперегонки без палок;

7. эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

8. соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.12. «Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1 спуски в основной, высокой, низкой стойках;

2. то же после разбега;

3. спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;

4. спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

5. одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;

6. спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;

7. спуски в положении шага;

8. подпрыгивание во время спуска;

9. то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.13. «Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;

2. спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;

3. спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

4. спуски без палок с различным положением рук;

5. спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);

6. спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);

7. спуски с проездом в ворота различного размера и формы;

8. спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.14. «Способы подъемов»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.15. «Способы торможения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 6.16. «Игровая форма проведения занятия»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;

2. изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;

3. сделай аиста - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;

4. покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;

5. нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 6.17. «Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности с палками в руках»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

2. бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);

3. прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

4. игры и игровые задания на равнинной местности;

5. бег наперегонки без палок;

6. эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

7. соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 6.18. «Педагогические средства восстановления»*

*Теория:* рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

*Практика:* построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

#### *Тема 6.19. «Снятие винтовки из-за спины»*

*Теория:* Снятие винтовки из-за спины и необходимые действия с оружием, предваряющие подготовку для стрельбы (лежа или стоя).

*Практика:* для стрельбы стоя – продолжение действий осознанного управления дыханием, с опорной постановкой лыж (лыжероллеров) на коврике, относительно мишенной установки;

- достать пустую обойму из магазина и вставить ее в ячейку кассетника, расположенного на цевье или прикладе винтовки (зависит от модели винтовки); изъять заряженную обойму из кассетника и вставить ее в магазин винтовки, с поворотом туловища влево (для правой);

- правой кистью охватить рукоятку приклада и вставить затыльник в плечо с последующей ориентацией ствола винтовки в сторону первой, для стрельбы, мишени; голова прикладывается к гребню приклада, но глаз не опускается к диоптрическому прицелу;

- прямая кисть левой руки упирается в цевье приклада, а локоть – на ребра грудной клетки и/или на верхний гребень подвздошной кости (это зависит от длины рук спортсмена);

- передернуть затвор и подать патрон в патронник с одновременным дыхательным циклом; затем наклонить голову к прицелу и прижать приклад подушкой большого пальца правой кисти к голове.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.

[http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_19.htm#%E2%84%961.\\_%D0%9E%D1%81%D0%B E%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5\\_%D1%83%D0 %BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5\\_%D 0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_19.htm#%E2%84%961._%D0%9E%D1%81%D0%B E%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%83%D0 %BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D 0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC)

#### *Тема 6.20. «Психологические средства восстановления»*

*Теория:* различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервнопсихической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

*Практика:* к психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др. Психорегулирующее занятие основано на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия обучающегося на функции своего организма посредством слова. Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма обучающегося и ускорение восстановительных процессов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

*Тема 6.21. «Упражнения для обучения коньковым способам передвижения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* Упр. 1. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 2. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 45° по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 3. и. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360.

Упр. 4. и. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. и. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) –50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Раздел №7. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка.*

*Тема 7.1. «Техника изготовления»*

*Теория:* просмотр презентаций и дидактического материала.

*Практика:* совершенствование техники изготовления для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.2. «Техника стрельбы лежа с упором»*

*Теория:* устойчивость оружия.

*Практика:* совершенствование навыков стрельбы; сочетание стрельбы лежа с силовой нагрузкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.3. «Приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа»*

*Теория:* обычная система затвора; пистолетный механизм заряжания; прямого действия затвор.

*Практика:* совершенствование приемов заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа; сочетание стрельбы лежа с кроссовой подготовкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.4. «Техника выполнения выстрела»*

*Теория:* основные элементы техники выполнения выстрела, изготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма.

*Практика:* сочетание стрельбы стоя с силовой нагрузкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.5. «Средняя точка попадания»*

*Теория:* внесение поправок в прицел, определение средней точки попадания 3-5 выстрелов, внесение поправок в прицел.

*Практика:* сочетание стрельбы стоя с кроссовой подготовкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.6. «Элементы техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма»*

*Теория:* теоретическая основа отдельных элементов на стрельбище.

*Практика:* последовательность действий стрелка при стрельбе; сочетание стрельбы стоя с лыжной подготовкой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.7. «Прицеливание по фигурным мишеням М.А. Иткиса»*

*Теория:* развитие и закрепление координации движений стрелков.

*Практика:* обучающийся принимает заданную изготовку к стрельбе, прицеливается в прямую крестообразную мишень. Затем медленно и плавно передвигает «ровную» мушку по мишени вверх-вниз и слева-направо, останавливаясь посередине. Руководитель контролирует точность наводки оружия по ортоскопу или по световому «зайчику». То же самое надо проделать по диагональной крестообразной мишени, а затем по кольцеобразной. Задание – удержание «ровной» мушки с наименьшими колебаниями. Данные размеры мишеней рекомендуются для дистанции 5 метров для начинающих стрелков. Чем выше мастерство стрельбы, тем меньше должны быть размеры мишеней.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.8. «Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры»*

*Теория:* изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры длительностью до 5 мин. и более. Самоконтроль изготки.

*Практика:* принять заданную изготовку для стрельбы с оружием или его макетом, прицелиться в мишень, задержать дыхание и закрыть глаза примерно на 10 сек. Затем открыть глаза и проверить точность совпадения точки наводки оружия и точки прицеливания. Как правило, эти точки не совпадают. Надо постараться выяснить, из-за каких групп мышц и каких суставов произошло отклонение оружия. После этого найти такое изменение положения частей тела, чтобы изготовка была более устойчивой, то есть с минимальным мышечным напряжением. Повторить это упражнение несколько раз, увеличивая время закрытия глаз примерно до 20 сек. и добываясь большей точности положения частей тела без визуального корректирования.



*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.9. «Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ), пневматического пистолета»*

*Теория:* материальная часть пистолета ПМ: ТТХ, общее устройство и принцип действие. Конструктивные отличия пневматического оружия от электронного оружия (имитатора).

*Практика:* «заряжание» и «разряжание». Особенности эксплуатации. Подготовка к работе. Положение частей и механизмов до заряжания. Работа частей и механизмов при заряжании и во время стрельбы. Неполная разборка, сборка, чистка и смазка.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.10. «Вспомогательные упражнения при стрельбе»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 1. стрельба из винтовки (автомата Калашникова) по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. 2. то же из пневматического пистолета (пистолета Макарова) двумя руками. 3. то же из пневматического пистолета (пистолета Макарова) одной рукой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.11. «Стрельба на время в спокойном состоянии»*

*Теория:* ритм стрельбы задает звуковой метроном, винтовка не закреплена.

*Практика:* стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20с; лежа с упора и стоя с упора; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.12. «Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготровки для стрельбы из положения лежа»*

*Теория:* внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка.

*Практика:* отработка первого выстрела и принятие однообразной изготровки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.13. «Совершенствование элементов прицеливания из положения лежа с упора»*

*Теория:* следить за техникой изготровки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол.

*Практика:* 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 на качество выполнения выстрела).

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.14. «Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи»*

*Теория:* контролировать правильное выполнение. Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия.

*Практика:* 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.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.15. «Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки)»*

*Теория:* внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка (лежа и стоя)

*Практика:* без патрона, имитация процесса выстрела закрытыми глазами лежа с упора и стоя с упора; отработка первого выстрела и принятие однообразной изготки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.16. «Стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах»*

*Теория:* стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения; стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена.

*Практика:* стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготки: 1) стоя на гимнастическом мате 2) кувырок вперед, назад 3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов 4) с использованием качающейся платформы; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.17. «Стрельба по стандартным мишеням»*

*Теория:* винтовка не закреплена. Стоя можно держать винтовку без упора.

*Практика:* стрельба по стандартным мишеням, диаметр – 60мм, не выходя из габарита «семерки», «восьмерки», «девятки», «десятки», лежа с упора и стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 7.18. «Стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* 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. Спокойно отрабатывать каждый выстрел.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.19. «Стрельба по белому листу с заданием направления»*

*Теория:* лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы.

*Практика:* стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня, стоя с упора; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.20. «Холостой тренаж, сидя на стуле»*

*Теория:* оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка.

*Практика:* холостой тренаж, сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища - стрельба по мишеням с ремня и стоя с упора.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.21. «Стрельба из положения, лежа с ремня с заданием»*

*Теория:* изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы (и.п.).

*Практика:* стрельба из положения, лежа с ремня с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки»; стрельба из положения, стоя с упора на тренаже; холостой тренаж.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 7.22. «Медико-биологические средства восстановления»*

*Теория:* правильная оценка и учет состояния здоровья; информация о текущем функциональном состоянии.

*Практика:* подбор рационального питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

### *Раздел №8. Техничко-тактическая подготовка.*

#### *Тема 8.1. «Техничко-тактическая подготовка»*

*Теория:* взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке биатлонистов.

*Практика:* тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.2. «Разделы тактической подготовки»*

*Теория:* планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;

*Практика:* просмотр видеоматериалов с соревнований Всероссийского уровня.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.3. «Тактическая подготовка биатлонистов»*

*Теория:* разделы тактической подготовки.

*Практика:* 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.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.4. «Тактика прохождения дистанций различной длины»*

*Теория:* Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности.

*Практика:* совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.5. «Техническое совершенствование»*

*Теория:* техническое совершенствование связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

*Практика:* формирование совершенного двигательного навыка, применение разнообразных методических приемов для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Тема 8.6. «Анализ сил, действующих на биатлониста»*

*Теория:* силы, действующие на биатлониста при передвижении на лыжах по дистанции и стрельбе. Сила тяжести. Сила реакции опоры. Величины вертикальной и горизонтальной составляющих отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Продолжительность отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Понятие импульса и градиента силы. Сила инерции. Направление отталкивания.

*Практика:* изменение вектора отталкивания во времени. Угол активного отталкивания. Пути увеличения эффективности отталкивания ногой и рукой. Сила трения лыж о снег. Сила сопротивления воздуха.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.7. «Методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе»*

*Теория:* техника стрельбы 10-секундной серии.

*Практика:* овладение техникой стрельбы 10-секундной серии.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.8. «Поправка в прицел»*

*Теория:* правильная техника внесения поправок в прицел.

*Практика:* овладение техникой внесения поправок в прицел.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.9. «Победа над ветром»*

*Теория:* методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе.

*Практика:* овладение техникой умения побеждать ветер.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.10. «Стрельба по установкам»*

*Теория:* правильная техника стрельбы по установкам (20,15,10 секундные серии).

*Практика:* определение результатов.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.11. «Анализ соревнований»*

*Теория:* анализ результатов проведенных соревнований.

*Практика:* 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. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.12. «Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне»*

*Теория:* лыжная терминология по технике.

*Практика:* классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Важнейшие кинематические показатели техники

лыжных ходов; скорость и ее составляющие – длина и частота шагов, длина и время скольжения.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.13. «Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)»*

*Теория:* выбор стрелкового коридора. Положения при стрельбе. Вспомогательные средства для стрельбы.

*Практика:* рассеивание пробойн при стрельбе, средняя точка попадания (СТП). Методы определения СТП. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.14. «Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы»*

*Теория:* влияние погодных условий и меры по минимизации их влияния.

*Практика:* техника лыжного бега, биатлонной стрельбы и их взаимосвязь с физическим состоянием и психологическими особенностями.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.15. «Ритм двигательных действий»*

*Теория:* формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами

*Практика:* индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и подготовки для стрельбы из положения лежа

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.16. «Техника стрельбы в передвижении на лыжах»*

*Теория:* корректировка и самокорректировка стрельбы.

*Практика:* многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.17. «Последовательность стартов»*

*Теория:* последовательность стартов и информация о спортивных соперниках.

*Практика:* отработка быстроты прицеливания и техники перезарядки оружия.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.18. «Приемы решения тактических задач»*

*Теория:* приемы решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; приемы в борьбе с соперником при непосредственном контакте.

*Практика:* особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.19. «Техника стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с лыжной гонкой»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства.

*Практика:* отработка техники стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.20. «Стрельба при различных метеорологических условиях»*

*Теория:* совершенствование технического мастерства.

*Практика:* выполнение отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.21. «Педагогические задачи технической подготовки»*

*Теория:* техническое мастерство с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

*Практика:* совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист;

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.22. «Педагогические задачи технической подготовки»*

*Теория:* согласованность двигательных и вегетативных функций.

*Практика:* обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 8.23. «Педагогические задачи технической подготовки»*

*Теория:* повторение всех технических элементов при изменяющихся внешних условиях.



*Практика:* применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

*Формы и методы проведения занятия:* учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

#### *Раздел №9. Итоговое занятие.*

##### *Тема 9.1. «Итоговое занятие»*

*Теория:* промежуточная аттестация

*Практика:* сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

*Формы и методы проведения занятия:* зачет, индивидуальная.

#### *Календарный учебный график 3 года обучения.*

№ п / п	месяц	чис ло	время провед ения заняти я	форма занятия	количе ство часов	тема занятия	место проведе ния	форма контроля
1.	Сентяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 1.</i> Вводное занятие	СОШ № 46	эвристичес кая беседа.
2.	Сентяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 2.1.</i> Спортивное мастерство.	СОШ № 46	эвристичес кая беседа.
3.	Сентяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 2.2.</i> Задачи технической подготовки на этапе ССМ.	СОШ № 46	эвристичес кая беседа.
4.	Сентяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 2.3.</i> Основы совершенство вания спортивного мастерства.	СОШ № 46	эвристичес кая беседа.
5.	Сентяб рь			учебное занятие,	2 часа	<i>Тема 2.4.</i> Педагогическ	СОШ № 46	эвристичес кая беседа.

				групповая, объяснение		ие задачи технической подготовки на этапе ССМ		
6.	Сентяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.5. Основные показатели ССМ.	СОШ № 46	эвристичес кая беседа.
7.	Сентяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.6. Основные задачи этапа спортивного совершенство вания.	СОШ № 46	эвристичес кая беседа.
8.	Сентяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.7. Факторы, определяющи е достижения высокого спортивного результата.	СОШ № 46	эвристичес кая беседа
9.	Сентяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 3.1. Соблюдение гигиенических норм.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
10 .	Сентяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 3.2. Гигиенически е основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
11 .	Сентяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 3.3. Закаливание.	СОШ № 46	эвристичес кая беседа.
12 .	Сентяб рь			учебное занятие,	2 часа	Тема 3.4. Питание.	СОШ № 46	эвристичес кая беседа.

				групповая, объяснение				
13	Октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.1. Комплексы общеукрепля ющих упражнений направленные на развитие силовой выносливости.	Площадк а СОШ № 46	Правильно е выполнение упражнений
14	Октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.2. Упражнения для совершенство вания координации движений.	Площадк а СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
15	Октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.3. Упражнения на сохранение равновесия	Площадк а СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
16	Октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.4. Упражнения с помощью партнера, создающего соответствую щие условия.	Парк прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
17	Октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.5. Акробатическ ие упражнения с партнером и без партнера.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
18	Октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.6. Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов).	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение

						Тема 4.7. Упражнения на совершенство вание ловкости.		
19 .	Октяб рь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.8. Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Прыжки в движении.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
20 .	Октяб рь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.9. Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Прыжки в движении.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
21 .	Октяб рь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.10. Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Прыжки с места.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
22 .	Октяб рь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.11. Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Прыжки с предметами и через предметы.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
23 .	Ноябр ь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.12. Упражнения для развития скоростно- силовых	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение

						способностей. Упражнения у опоры.		
24 .	Ноябр ь			групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 4.13.</i> Акробатическ ие упражнения с партнером и без партнера.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
25 .	Ноябр ь			групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 4.14.</i> Упражнения для развития групповая, объяснения скоро- отно- силовых способностей. Упражнения у опоры.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
26 .	Ноябр ь			групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 4.15.</i> Акробатическ ие упражнения с партнером и без партнера.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
27 .	Ноябр ь			групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 4.16.</i> Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов).	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
28 .	Ноябр ь			групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 4.17.</i> Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов).	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение

29 .	Ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.18. Упражнения с приложением силы партнера	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
30 .	Ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.19. Акробатическ ие упражнения с партнером и без партнера.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
31 .	Ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.20. Упражнения на совершенство вание ловкости.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
32 .	Ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.21. Упражнения на сохранение равновесия.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
33 .	Ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.22. Упражнения на сохранение равновесия	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
34 .	Ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.23. Упражнения на сохранение равновесия.	Площадк а СОШ №46	педагогиче ское наблюдение
35 .	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.24. Упражнения на сохранение равновесия.	Площадк а СОШ №46	педагогиче ское наблюдение
36 .	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.25. Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра	СОШ №46	педагогиче ское наблюдение
37 .	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 4.26. Комплексы упражнений направленные на развитие	СОШ №46	наглядная демонстрац ия

						ловкости.		
38	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 5.1. Старт.	Парк Прибрежный	эвристическая беседа
39	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 5.2 Прохождение дистанции.	Парк Прибрежный	эвристическая беседа
40	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 5.3 Наказания.	Парк Прибрежный	эвристическая беседа
41	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.1. Подготовительные упражнения в бесснежный период.	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация
42	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.2. Подготовительные упражнения в бесснежный период.	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация
43	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.3. Подготовки спортсменов в бесснежный период.	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация
44	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.4. Подготовки спортсменов в бесснежный период.	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация
45	Декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.5. Одновременный беспашажный ход	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация
46	Январь			групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.6. Одновременный одношажный ход (скоростной	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация



						вариант)		
47 .	Январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.7. Одновременн ый одношажный ход	Парк Прибреж ный	наглядная демонстрац ия
48 .	Январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.8. Одновременн ый, двухшажный ход	Парк Прибреж ный	наглядная демонстрац ия
49 .	Январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.9. Переход с попеременног о хода на одновременны й на лыжероллерах	Парк Прибреж ный	наглядная демонстрац ия
50 .	Январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.10. Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок	Парк Прибреж ный	наглядная демонстрац ия
51 .	Январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.11. Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках.	Парк Прибреж ный	наглядная демонстрац ия
52 .	Январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.12. Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на	Парк Прибреж ный	наглядная демонстрац ия

						лыжах с горы (склона).		
53	Январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.13. Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона).	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация
54	Январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.14. Способы подъемов.	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация
55	Январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.15. Способы торможения.	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация
56	Январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.16. Игровая форма проведения занятия.	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация
57	Февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.17. Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности с палками в руках.	Парк Прибрежный	наглядная демонстрация
58	Февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.18. Педагогические средства восстановления.	СОШ № 46	наглядная демонстрация
59	Февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.19. Снятие винтовки из-за спины	СОШ № 46	наглядная демонстрация

60 .	Февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.20. Психологические средства восстановления.	СОШ № 46	наглядная демонстрация
61 .	Февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.21. Упражнения для обучения коньковым способам передвижения	Парк Прбрежный	педагогическое наблюдение
62 .	Февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.1. Техника изготровки.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
63 .	Февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.2. Техника стрельбы лежа с упором.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
64 .	Февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.3. Приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
65 .	Февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.4. Техника выполнения выстрела.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
66 .	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.5. Средняя точка попадания.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
67 .	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.6. элементы техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и обработка	СОШ № 46	педагогическое наблюдение

						ударно-спускового механизма.		
68	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.7. Прицеливание по фигурным мишеням М.А. Иткиса.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
69	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.8. Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
70	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.9. Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ), пневматического пистолета.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
71	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.10. Вспомогательные упражнения при стрельбе.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
72	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.11. Стрельба на время в спокойном состоянии.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
73	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.12. Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение

74 .	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.13. Совершенство вание элементов прицеливания из положения лежа с упора.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
75 .	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.14. Упражнения по совершенство ванию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
76 .	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.15. Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки).	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
77 .	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.16. Стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
78 .	Март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 7.17. Стрельба по стандартным мишеням.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение

79 .	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 7.18.</i> Стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора. <i>Теория:</i> правильная техника выполнения упражнений.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение педагогичес кое наблюдение
80 .	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 7.19.</i> Стрельба по белому листу с заданием направления.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
81 .	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 7.20.</i> Холостой тренаж, сидя на стуле.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
82 .	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 7.21.</i> Стрельба из положения, лежа с ремня с заданием.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
83 .	Апрел ьАпрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 7.22.</i> Медико- биологически е средства восстановлени я.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
84 .	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2 часа	<i>Тема 8.1.</i> Технико- тактическая подготовка.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
85 .	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац	2 часа	<i>Тема 8.2.</i> Разделы тактической подготовки.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение

				ия				
86	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.3. Тактическая подготовка биатлонистов.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
87	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.4. Тактика прохождения Апрельдистан ций различной длины.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
88	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.5. Техническое совершенство вание.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
89	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.6. Анализ сил, действующих на биатлониста.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
90	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.7. Методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе.	Парк Прибреж ный	педагогиче ское наблюдение
91	Апрел ь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац	2 часа	Тема 8.8. Поправка в прицел.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение

				ия				
92	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.9. Победа над ветром.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
93	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.10. Стрельба по установкам	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
94	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.11. Анализ соревнований.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
95	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.12. Техника лыжных способов передвижения применяемых в биатлоне.	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
96	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.13. Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика).	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
97	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.14. Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение



98.	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.15. Ритм двигательных действий.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
99.	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.16. Техника стрельбы в передвижении на лыжах.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
100.	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.17. Последовательность стартов	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
101.	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.18. Приемы решения тактических задач.	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
102.	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.19. Техника стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с лыжной гонкой.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
103.	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 8.20. Стрельба при различных метеорологических условиях.	СОШ № 46	педагогическое наблюдение

10 4.	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.21. Педагогическ ие задачи технической подготовки.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
10 5.	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.22. Педагогическ ие задачи технической подготовки.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
10 6.	Май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2 часа	Тема 8.23. Педагогическ ие задачи технической подготовки.	СОШ № 46	педагогиче ское наблюдение
10 7.	Май			зачет	2 часа	Тема 9.1. Итоговое занятие.	Парк Прибреж ный	зачет, индивидуал ьная.