

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

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от « 29 » сентября 2023 года

«Утверждаю»
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
Т.А. Певгова
Приказ № 207
от « 29 » сентября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БИАТЛОН ПРОФИ»**

*направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 12-15 лет
срок реализации: 2 года (432 часа)*

автор-составитель:
Романов Иван Николаевич
педагог дополнительного образования
отдела «Кама»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон-ПРОФИ»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Романов Иван Николаевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 года. 1 и 2 год обучения – 216 ч.
5.2.	Возраст обучающихся	12-13 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая занятия в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий
5.4.	Цель программы	Совершенствовать основы техники и тактики в биатлоне. Подготовка биатлонистов для участия в республиканских и российских соревнованиях. Сформировать необходимые умения и навыки для занятий биатлоном. Привить обучающимся положительное отношение к занятию спортом. Воспитание черт спортивного характера. Формирование должных норм общественного поведения.
5.5.	Формы и методы образовательной деятельности	формы - групповые, индивидуальные, дистанционное изложение материала, виды занятий – изучение учебного материала, практические занятия, в виде соревнований, тестов, викторин, ролевых игр. Методы обучения детей различны – это объяснение, самостоятельная практическая работа детей, рассказ, беседа. Из методов воспитания применяются: метод примера, упражнение, поручение, прямое и косвенное педагогическое требование, метод стимулирования (участие в соревнованиях, поощрение), методы контроля и

		самоконтроля, метод проблемного изложения материала, наглядные, демонстративно – словесный, практические методы, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно – репродуктивный. Используется технология сотворчества и сотрудничества
5.6	Формы мониторинга результативности	оцениваются метапредметные, предметные и личностные результаты. Оценка <i>предметного критерия</i> происходит через измерение показателей освоения образовательных программ. <i>Метапредметный критерий</i> оцениваются через экспертную оценку поведения детей, их решений в условиях походной жизни. Используются методы оценки <i>познавательных, логических и коммуникативных</i> , учебных действий. <i>Личностный критерий</i> определяется через показатели карты личностного развития обучающихся (на начало обучения, окончание 1 года обучения и окончание последующих годов обучения).
5.7	Результативность реализации программы	участие обучающихся в соревнованиях муниципального, республиканского и всероссийского уровня
5.8.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2023г.- дата разработки программы
5.9.	Рецензенты	Гараева Анастасия Владимировна, заведующий отделом «Кама» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
Информационная карта образовательной программы.....	2
Пояснительная записка	6
Учебный (тематический) план	13
Содержание программы	18
Планируемые результаты освоения программы	125
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	133
Формы контроля	134
Список использованных источников и литературы	140
Приложения	143
Приложение 1.Календарный учебный график	

Пояснительная записка

Биатлон-профи - зимний вид спорта, включающий передвижение на лыжах и стрельбу из винтовки. Именно в сочетании данных компонентов заключается ценность развития биатлона в рамках общеобразовательной школы: лыжные гонки включены в урочные занятия, стрельба из винтовки является средством подготовки учащихся кадетских классов, начальной военной подготовки. В данной программе основной подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных биатлонистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Биатлон можно по праву назвать одним из самых популярных зимних видов спорта. По сути, это одна из разновидностей лыжных двоеборий, но, так или иначе, биатлон считается самостоятельным видом спорта.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];

- Конвенция ООН о правах ребенка [2];
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время потребность общества и детей заключается не только в раскрытии личностного потенциала любого ребёнка, но и в подготовке его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развитии умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому данная программа направлена на: создание условий для развития ребёнка; обеспечение эмоционального благополучия ребёнка; приобщение детей к общечеловеческим ценностям; профилактику асоциального поведения; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения; интеллектуальное и духовное развитие личности; укрепление психического и физического здоровья; взаимодействие педагога с семьёй.

Биатлон - сложно - технический вид спорта, поэтому открытие новых отделений сопряжено с большими трудностями, а потребность в них есть.

Все мальчики с детства увлекаются оружием, но сталкиваются они с ним, в лучшем случае, в армии.

Комплексное сочетание в одной программе двух видов спорта - лыжные гонки и стрельба, воспитывает целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание, повышает устойчивость к длительным нагрузкам.

Учитывая все это, опираясь на интересы детей, была разработана программа «Биатлон».

Педагогическая целесообразность программы

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется его характер, внутренний мир и черты личности, такие как целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, самоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий для достижения результата. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых навыков.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа «Биатлон-профи» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки биатлониста.

Новизна программы по биатлон-профи в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя базовые требования в процессе обучения. Она дает возможность детям заняться лыжными гонками с «нуля», а также формирует устойчивое положительное отношение к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего развития гармоничного человека.

Отличительные особенности программы заключаются в:

1. Обеспечении дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Повышении внимания психологической подготовке обучающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

3. При реализации программы используются дистанционные образовательные технологии.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании соглашения о сотрудничестве в сфере образования и профориентации, учащихся с Татарстан» при содействии которого проводятся соревнования, мастер-классы, учебно-тренировочные семинары.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы:

- повышение уровня общего физического развития детей;
- подготовка биатлонистов для участия в областных соревнованиях;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- развитие эстетического воспитания, умение видеть и понимать прекрасное;
- помочь развить разносторонние способности, отказаться от негативных привычек и черт характера;
- создать атмосферу сотрудничества в процессе обучения;
- создать условия для самореализации и саморазвития;
- раскрытие творческого потенциала и роста каждого обучающегося;
- способствовать развитию у обучающихся навыков общественно-полезной деятельности и взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей в возрасте 12-13 лет. Количественный состав одной группы 15 человек. Набор детей осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка.

Срок реализации программы – 2 года. Содержание программы составлено с учетом возрастных и психологических особенностей детей 12-13 лет, отражает их интересы и потребности.

Объем программы: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (I, II год обучения – 216 часов).

Продолжительность занятия – 40 минут, предусматривается 10 - минутный перерыв после 1 часа занятия в помещении и 5- минутный перерыв на природе.

Большое внимание уделяется созданию благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья, формированию необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ и использованию их в повседневной жизни.

Группы детей набираются без предъявления требований к базовым знаниям, с обязательным предоставлением медицинской справки.

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные занятия, спортивные игры, беседа, гонка патрулей, марш-бросок, профильные лагеря, лыжные эстафеты, пешие и велосипедные походы, тренировочные занятия, велокроссы, соревнования, съемка и обсуждение видеороликов с занятий и соревнований, использование дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты освоения программы:

Первого года обучения:

- усовершенствовать технику стрельбы, лёжа с упора, передвижение на лыжах классическим ходом. Сформировать умения и навыки в технике передвижения на лыжах коньковым ходом. Иметь основы знаний и умений по технике стрельбы стоя.
- развить выносливость, силовые качества.
- воспитать осознанное отношение к своему здоровью, стремление к достижению высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Второго года обучения:

- усовершенствовать технику стрельбы, лёжа с упора с физической нагрузкой и передвижения на лыжах коньковым ходом. Сформировать умения и навыки по технике стрельбы стоя.
- развить выносливость, силовые качества.
- воспитать трудолюбие, чувство взаимопомощи, умение работать в команде.

Личностные результаты:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные:

- умение определять понятия, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичное рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Организация воспитательной работы в рамках программы:

В ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как:

- закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена, в нем спортсмен формируется всесторонне в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;
- собрания команды;
- проведение торжественного приема в объединение и выпуск по окончании;
- проведение праздников, посвященных итогам зимнего спортивного сезона. Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;
- внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных, как в спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;
- использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или задачи спортивной подготовки и общего воспитания или соревнований.

Определенное место в воспитательной работе с юными биатлонистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий. При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

- для проведения online-занятий использует платформу организации видеоконференций ZOOM: <http://zoom.us>;
- электронные учебники издательства «Просвещение» (<https://media.prosv.ru/>);
- российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>);
- <https://vk.com/public200354059> - группа ВКонтакте, где представлены темы для изучения по данной программе;

– https://instagram.com/gtdim1_biathlon?igshid=1uy1e8cq12qg8 – фото и видео материалы с проведения занятий, а так же соревнований;

– http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm- Методика тренировки начинающих спортсменов, и тренировка основ. Учебно-методическое пособие «Пулевая стрельба»

– <http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/> - нормы ГТО для школьников. Порядок проведения испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы.

Контрольные занятия по разделам программы течение учебного года; промежуточный контроль проводится в декабре и по окончании 1, 2 года обучения. Итоговый контроль проводится в конце 2 года обучения.

Формы контроля:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных и промежуточных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовки. Тесты принимаются в виде зачета на занятии. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, годового цикла, при проведении занятий, тренировок, мероприятий.

Программа имеет четкую структуру, что обеспечивает ее использование в своей педагогической практике другими педагогами. В программе описаны учебные планы, содержание и результаты программы, приведен фонд оценочных средств, методическое обеспечение и организационно-педагогические условия реализации программы, приведены все диагностические методики для оценки результатов учащихся.

В соответствии с требованиями п. 10 приказа № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» программа содержит блок дистанционного обучения. Поэтому, с целью мотивации детей на посещение занятий, своевременного информирования родителей по различным вопросам в специально отведенное время используется онлайн общение в сети Интернет, где родители могут обращаться к педагогу с различными вопросами и проблемами через программу «Zoom», если не смогли пообщаться лично. Так же, если есть необходимость, педагог может самостоятельно связаться с родителями обучающихся по этой программе в социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «Спортивно-туристский отдел «КАМА» <https://vk.com/public200354059> , где размещаются занятия и задания к занятиям, все ссылки на платформы и сайты предоставляются обучающимся через учебные задания, выложенные в сообществе объединения.

Более 25% занятий проходят с использованием дистанционного материала.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании соглашения о сотрудничестве в сфере образования и профориентации учащихся с Региональной общественной организацией «Федерация лыжных гонок и биатлона» при содействии, которого проводятся мероприятия.

Формы подведения итогов реализации программы:

Промежуточный контроль: контрольное занятие, сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль: контрольное занятие, соревнования внутри группы.

Выпускники, успешно освоившие программу и сдавшие квалификационные нормативы, получают соответствующий разряд и свидетельство об окончании программы «Биатлон-профи», в дальнейшем могут продолжить обучение в колледжах и ВУЗах спортивной, военной направленности. Полученные знания и умения, физическая и стрелковая подготовка помогут во время службы в армии.

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. «Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности. Вводный контроль»	2	1	1	беседа, сдача нормативов	тестирование
2.	«Техника безопасности в биатлоне»	12	8	4	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, беседа	тестирование
3.	«Техника стрельбы в биатлоне»	8	6	2	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, беседа	тестирование
4.	«Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»	48	8	40	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
5.	«Правила биатлона»	6	4	2	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	викторина, наблюдение, опрос
6.	«Лыжная	40	6	34	учебное занятие,	опрос, тестирование,

	подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»				беседа, наглядная демонстрация	викторина, наблюдение
7.	«Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка»	42	6	36	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
8.	«Технико-тактическая подготовка»	42	4	38	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
9.	«Соревновательная деятельность»	12	1	11	соревнования	зачет
10.	Итоговое занятие. «Промежуточный контроль»	4		4	контрольное занятие, сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП	зачет
	Итого	216	44	172		

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие «Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности. Вводный контроль»	2	1	1	беседа, сдача нормативов	тестирование
2.	«Инструкторская и судейская практика»	12	10	2	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, беседа	тестирование

3.	«Анализ соревновательной деятельности»	8	6	2	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, беседа	тестирование
4.	«Общая физическая подготовка, в том числе восстановитель ные мероприятия»	40	6	34	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
5.	«Антидопингов ые мероприятия»	6	4	2	учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, беседа	тестирование
6.	«Лыжная подготовка, в том числе восстановитель ные мероприятия»	42	6	36	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
7.	«Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка»	44	8	36	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
8.	«Технико- тактическая подготовка»	46	8	38	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	опрос, тестирование, викторина, наблюдение
9.	«Соревнователь ная деятельность»	12	1	11	соревнования	зачет
10.	«Итоговый и промежуточный контроль»	4		4	контрольное занятие, сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП	зачет
	Итого	216	50	166		

Содержание программы 1 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие

Тема 1. «Вводное занятие. Вводный контроль»

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: сдача нормативов, 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. «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 2.3. «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 2.4. «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 2.5. «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 2.6. «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. Техника стрельбы в биатлоне.

Тема 3.1. «Техника стрельбы в биатлоне»

Теория: Основы теории пулевой стрельбы эволюция оружия в биатлоне

Практика: просмотр видеофильмов.

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

Тема 3.2. «Прицельные приспособление»

Теория: просмотр видеоматериала.

Практика: применение тренажёра SCATT в тренировочном процессе.

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

Тема 3.3. «Начальная скорость и дульная энергия пули»

Теория: изучение литературы.

Практика: просмотр видеоролика.

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

Тема 3.4. «Отдача оружия»

Теория: изучение основных характеристик винтовки.

Практика: стрельба с положения лежа и стоя.

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

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

Тема 4.1. «Общая физическая подготовка»

Теория: учебное занятие, объяснение

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 гириями 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, переноса 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, но 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. «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 4.15. «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 4.16. «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 4.17. «Упражнения с применением 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 4.18. «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 4.19. «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 4.20. «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 4.21. «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 4.22. «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 4.23. «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 4.24. «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.

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 сильно выраженных 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. «Лыжи, как средство подготовки спортсменов.

Теория: правильная техника выполнения упражнений»

Практика: 1. ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднятие и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднятии 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 поднятием 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. «Лыжи, как средство подготовки спортсменов»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжи 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 лыжах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками - с движением туловища при равномерном распределении массы тела на обе лыжи.
5. Передвижение на лыжах 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 бес-шажный 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 одно-шажный 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°) 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 одно-шажный 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, двух-шажный 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.

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. прокладывание 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. «Способы подъемов»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: попеременный двух-шажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

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

Тема 6.14. «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 6.15. «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 6.16. «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 6.17. «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 макро циклов; 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 6.18. «Снятие винтовки из-за спины»

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

Практика: для стрельбы стоя – продолжение действий осознанного управления дыханием, с опорной постановкой лыж (лыжероллеров) на коврик, 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.

Тема 6.19. «Психологические средства восстановления»

Теория: различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психа профилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно психической 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, видео психологическое 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 6.20. «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, подготовка, 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: совершенствование и закрепление координации движений стрелков.

Практика: обучающийся принимает заданную изготровку 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. «Изготровка для стрельбы из положения стоя без опоры»

Теория: изготровка для стрельбы из положения стоя без опоры длительностью до 5 мин. и более. Самоконтроль изготровки.

Практика: принять заданную изготровку 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 изготровка была более устойчивой, то есть с минимальным мышечным напряжением. Повторить это упражнение несколько раз, увеличивая время закрытия глаз примерно до 20 сек. и добиваясь 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 «разряжение». 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) дульная 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. Изготровка: 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 изготровки 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 изготровки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дульная 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 изготровки: 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 изготвкой 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.

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.

Раздел №8. Техничко-тактическая подготовка

Тема 8.1. «Техничко-тактическая подготовка»

Теория: Совершенствование 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. «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 8.3. «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 8.4. «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 8.5. «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 8.6. «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 8.7. «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 8.8. «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 8.9. «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 8.10. «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 8.11. «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 8.12. «Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)»

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

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

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

Тема 8.13. «Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы»

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

Практика: совершенствованиетехника 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 8.14. «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 ложки винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа

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

Тема 8.15. «Техника стрельбы в передвижении на лыжах»

Теория: корректировка и само корректировка 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 8.16. «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 8.17. «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 8.18. «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 8.19. «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 8.20. «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 8.21. «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.

Раздел №9. Соревновательная деятельность

Тема 9.1. «Сдача нормативов по ОФП»

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: сдача нормативов ОФП (личное первенство, внутри объединения).

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Тема 9.2. «Сдача нормативов по лыжной подготовке»

Теория: правила выполнения лыжной техники.

Практика: сдача нормативов по лыжной подготовке (личное первенство, внутри объединения).

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Тема 9.3. «Сдача нормативов по стрелковой подготовке»

Теория: правила выполнения стрелковой техники.

Практика: сдача нормативов по стрелковой подготовке (личное первенство, внутри объединения).

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Тема 9.4. «Открытое первенство города Набережные Челны по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона»

Теория: правила поведения на соревнованиях.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Тема 9.5. «Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА»

Теория: правила поведения на соревнованиях.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Тема 9.6. «Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА»

Теория: правила поведения на соревнованиях.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Раздел №10. Итоговое занятие

Тема 10.1. «Промежуточный контроль»

Теория: правила проведения промежуточного контроля.

Практика: сдача нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, подведение итогов за первое полугодие.

Формы и методы проведения занятия: зачет, индивидуальная.

Тема 10.2. «Промежуточный контроль»

Теория: правила проведения промежуточного контроля.

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

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Содержание программы 2 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие

Тема 1. «Вводное занятие. Вводный контроль»

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

Практика: сдача нормативов, 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. Инструкторская и судейская практика

Тема 2.1. «Инструкторские и судейские навыки»

Теория: работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану.

Практика: составление план-конспекта тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 2-х лет обучения.

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

Тема 2.2. «Обязанности и права участников соревнований»

Теория: общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Практика: оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

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

Тема 2.3. «Подбор комплекса упражнений»

Теория: подбор комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Практика: проведение отдельных частей занятия по обучению различным способам передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию педагога)

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

Тема 2.4. «Место для проведения занятий по биатлону»

Теория: выбор и подготовка места для проведения занятий по биатлону. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Практика: выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера секретаря.

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

Тема 2.5. «Составление положения соревнований»

Теория: судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах.

Практика: составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях.

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

Тема 2.6. «Ошибки в технике»

Теория: умение выделять наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика: проведение от дельных частей занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы в покое и после физической нагрузки при стрельбе из положения лежа и стоя. Уметь определить ошибки в технике стрельбы и показать подводящие упражнения для их исправления.

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

Раздел №3. Анализ соревновательной деятельности

Тема 3.1. «Оценка реализации технико-тактического мастерства»

Теория: анализ протоков соревнований, видеоматериалов с соревнований.

Практика: оценка реализации технико-тактического мастерства.

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

Тема 3.2. «Уровень физической подготовленности»

Теория: анализ протоков соревнований, видеоматериалов с соревнований.

Практика: основные аспекты соревновательной подготовки биатлонистов.

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

Тема 3.3. «Стрелковый компонент»

Теория: анализ протоков соревнований, видеоматериалов с соревнований.

Практика: анализ стрелкового компонента показал, что по мере перехода в старшую возрастную группу обучающиеся расходуют меньшее количество времени пребывания на огневых рубежах.

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

Тема 3.4. «Гоночный компонент»

Теория: анализ протоколов соревнований, видеоматериалов с соревнований.

Практика: показатели времени пробегания кругов соревновательной дистанции, характеризующие уровень специальной гоночной выносливости; снижение скорости по ходу дистанции.

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

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

Тема 4.1. «Кроссовая подготовка»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика :ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

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. «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 4.4. «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 4.5. «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 4.6. «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 4.7. «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 4.8. «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 4.9. «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 боку с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

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

Тема 4.10. «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 4.11. «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 4.12. «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, но 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. «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 4.15. «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 4.16. «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 4.17. «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 4.18. «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 4.19. «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 4.20. «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 4.21. «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. Антидопинговые мероприятия

Тема 5.1. «Противодействие применению допинговых средств и методов в спорте»

Теория: убеждение спортсменов и педагогов соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Практика: основными мероприятиями данного раздела являются:

–разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

–подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения обучающихся, о недопустимости применения допинговых средств;
–назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации.

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

Тема 5.2 «Положения основных действующих антидопинговых документов»

Теория: антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента.

Практика: соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

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

Тема 5.3 «Наказания»

Теория: в соответствии с «Антидопинговыми правилами» МСБ, спортсмены, уличенные во время соревнований или между ними в применении эфедрина, фенилпропаноламина, псевдоэфедрина, кофеина, стрихнина или их аналогов (см. последнюю версию Приложения А «Олимпийского антидопингового кодекса»), дисквалифицируются максимум на 3 месяца. Спортсмены, повторно уличенные в применении этих средств, дисквалифицируются на 2 года. Любое последующее нарушение такого рода влечет пожизненную дисквалификацию.

Практика: отсчет срока временной дисквалификации начинается со дня, когда был взят анализ мочи/крови, который и стал основанием для дисквалификации. Эта дисквалификация распространяется как на чемпионаты мира, проводимые в этот двухлетний период, так и на зимние Олимпийские игры, которые также могут проводиться в это время.

Пожизненная дисквалификация начинается со дня нарушения.

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 сильно выраженных 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. «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. «Лыжи, как средство подготовки спортсменов»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. ИП - стойка на лыжах с опорой на палки, поочередное поднимание и опускание носков лыжах 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 лыжи в сторону.

3.ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным подниманием лыжи 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 лыжи 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. «Лыжи, как средство подготовки спортсменов»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжах с двухопорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжах 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 лыжах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одной лыже. Выполнять лучше на равнинном участке.

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

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

5. Передвижение на лыже 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 бес-шажный ход на лыжах»

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 одно-шажный 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°) 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 выдвигание 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 одно-шажный 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 двух-шажный ход»

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»

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.

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. «Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах»

Теория: использование повышенных скоростей в отличных условиях скольжения, тренировки на местности под уклон, последовательное применение скоростных тренировок.

Практика: прохождение части трассы со скоростью выше соревновательной.

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

Тема 6.12. «Внешние условия применения лыж. Условия скольжения. Совершенствование техники»

Теория: свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов на структуру и свойства снежного покрова. Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Силы трения. Коэффициенты трения скольжения и сцепления. Способы определения коэффициентов трения скольжения и сцепления.

Практика: влияние различных факторов на силы трения, скольжения и сцепления. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

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 двух-шажный 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. «Совершенствование техники снятия винтовки из-за спины»

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

Практика: для стрельбы стоя – продолжение действий осознанного управления дыханием, с опорной постановкой лыж (лыжероллеров) на коврик, 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.

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 нервно психической 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, видео психологическое 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 совершенствования коньковым способом 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. «Совершенствование техники изготовки»

Теория: просмотр презентаций и дидактического материала.

Практика: совершенствование техники изготовки 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. «Совершенствование техники 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. «Совершенствование техники 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. «Совершенствование техники 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 изготровку 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 кольцообразной. 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 изготовки.

Практика: принять заданную изготровку 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 добиваясь 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 «разряжение». 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 изготки для стрельбы из положения лежа»

Теория: внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка.

Практика: отработка первого выстрела и принятие однообразной изготки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дульная 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 изготки: 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. Изготка: 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 изготровки 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 изготровки 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 изготровки: 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.

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. «Внешние условия применения лыж. Условия скольжения».

Теория: свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов и свойства снежного покрова. Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Силы трения. Коэффициенты трения скольжения и сцепления.

Практика: способы определения коэффициентов трения скольжения и сцепления. Влияние различных факторов на силы трения, скольжения и сцепления. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

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

Тема 8.2. «Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)»

Теория: основы теории спортивно-пулевой стрельбы. Прицельные приспособления. Патроны для стрельбы в биатлоне. Выстрел. Взрывчатые вещества. Прочность и «живучесть» ствола. Начальная скорость и кинетическая энергия пуля, пробивное действие и дальность полета пули. Отдача оружия при выстреле, образование угла вылета, его зависимость от изготовки биатлониста.

Практика: совершенствование техники стрельбы.

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

Тема 8.3. «Специальные тренировочные средства в подготовке биатлонистов»

Теория: общая характеристика имитационных упражнений. Особенности техники биатлониста в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки.

Практика: скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений биатлониста в имитации.

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: изготовка 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 изготовления 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 само корректировка 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 и 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. Соревновательная деятельность

Тема 9.1. «Сдача нормативов по ОФП»

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: сдача нормативов ОФП (личное первенство, внутри объединения).

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Тема 9.2. «Сдача нормативов по лыжной подготовке»

Теория: правила выполнения лыжной техники.

Практика: сдача нормативов по лыжной подготовке (личное первенство, внутри объединения).

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Тема 9.3. «Сдача нормативов по стрелковой подготовке»

Теория: правила выполнения стрелковой техники.

Практика: сдача нормативов по стрелковой подготовке (личное первенство, внутри объединения).

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Тема 9.4. «Открытое первенство города Набережные Челны по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона»

Теория: правила поведения на соревнованиях.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Тема 9.5. «Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА»

Теория: правила поведения на соревнованиях.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Тема 9.6. «Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА»

Теория: правила поведения на соревнованиях.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: зачет.

Раздел №10. Итоговое занятие

Тема 10.1. «Промежуточный контроль»

Теория: правила проведения промежуточного контроля.

Практика: сдача нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, подведение итогов за первое полугодие.

Формы и методы проведения занятия: зачет, индивидуальная.

Тема 10.2. «Промежуточный контроль»

Теория: правила проведения промежуточного контроля.

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.

Планируемые результаты 1 года обучения

раздел	результат	механизм
--------	-----------	----------

программы, тема или задача	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	отслеживания
Вводное занятие «Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности. Вводный контроль»	выполняет упражнения без ошибок	при выполнении упражнений допускает небольшие неточности	выполняет упражнения с ошибками	тестирование
«Основы совершенствован ия спортивного мастерства»	демонстрирует высокие знания спортивного мастерства	демонстрирует средние знания спортивного мастерства	демонстрирует низкие знания спортивного мастерства	тестирование, опрос, беседа
«Гигиена. Режим дня и питание спортсмена»	демонстрирует высокие знания по гигиене, режиму дня и питанию спортсмена	демонстрирует средние знания по гигиене, режиму дня и питанию спортсмена	демонстрирует низкие знания по гигиене, режиму дня и питанию спортсмена	тестирование, опрос, беседа
«Общая физическая подготовка, в том числе восстановительн ые мероприятия»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе, невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Правила биатлона»	демонстрирует высокие знания по правилам биатлона	демонстрирует средние знания по правилам биатлона	демонстрирует низкие знания по правилам биатлона	тестирование, опрос, беседа
«Лыжная подготовка, в том числе восстановительн ые мероприятия»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Стрелковая подготовка, в том числе	проявляет активность выполняет	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе	допускает 5 и более ошибок, не	проявляет активность выполняет

комплексная подготовка»	задания без ошибок, помогая товарищам	прибегая за помощью к руководителю	проявляя активности в работе, невнимателен	задания без ошибок, помогая товарищам
«Технико-тактическая подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе, невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Соревновательная деятельность»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях	занимает 4, 5 место в соревнованиях	занимает ниже 5 места в соревнованиях	зачет
«Промежуточный контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Знание материала, проявляя активность в работе	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет знаниями, но иногда делает ошибки	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	зачет
«Итоговый контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Хорошо владеет техникой.	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет техникой, но ошибается.	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих силах, слабо владеет техникой	зачет

Планируемые результаты 2 года обучения

раздел программы, тема или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие «Информация о работе объединения. Инструктаж по	выполняет упражнения без ошибок	при выполнении упражнений допускает небольшие	выполняет упражнения с ошибками	тестирование

технике безопасности. Вводный контроль»		неточности		
«Инструкторская и судейская практика»	демонстрирует высокие знания в теоретических понятиях инструкторской и судейской практики	демонстрирует средние знания теоретических понятиях инструкторской и судейской практики	демонстрирует низкие знания теоретических понятиях инструкторской и судейской практики	тестирование, опрос, беседа
«Анализ соревновательной деятельности»	демонстрирует высокие знания при анализе соревновательной деятельности	демонстрирует средние знания при анализе соревновательной деятельности	демонстрирует низкие знания при анализе соревновательной деятельности	тестирование, опрос, беседа
«Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Антидопинговые мероприятия»	демонстрирует высокие знания по изученному материалу	демонстрирует средние знания по изученному материалу	демонстрирует низкие знания по изученному материалу	тестирование, опрос, беседа
«Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия»	выполнял без ошибок и самостоятельно все задания педагога, проявлял активность	выполнял задания с неуверенностью	выполнял задания прибегая к помощи руководителя	моделирование соревнований, соревнования внутри группы
«Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам

«Технико-тактическая подготовка»	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам	допускает 1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	допускает 5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	проявляет активность выполняет задания без ошибок, помогая товарищам
«Соревновательная деятельность»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях	занимает 4, 5 место в соревнованиях	занимает ниже 5 места в соревнованиях	зачет
«Промежуточный контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Знание материала, проявляя активность в работе	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет знаниями, но иногда делает ошибки	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	зачет
«Итоговый контроль»	занимает 1, 2, 3 место в соревнованиях внутри объединения. Хорошо владеет техникой.	занимает 4, 5 место в соревнованиях внутри объединения. Владеет техникой, но ошибается.	занимает ниже 5 места в соревнованиях внутри объединения. Не уверен в своих силах, слабо владеет техникой	зачет

Планируемые результаты освоения программы.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития биатлона;
- место и роль биатлона в физическом воспитании подрастающего поколения;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и присвоения спортивных званий, общероссийские антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма; - гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях биатлоном.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений для проведения разминки и подготовительных упражнений для освоения техники лыжных ходов, стрельбы в положении лежа и стоя;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий биатлоном;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

3) в области лыжной и стрелковой подготовки:

- овладение основами техники и тактики ходьбы на лыжах коньковым и классическим способом и стрельбы из пневматической винтовки на точность;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по биатлону.

4) в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

№ п/п	раздел/тема	методические пособия	дидактический, наглядный материал	оборудование, приборы
1	Вводное занятие	набор игр на знакомство		
2	Теория	учебно- методическая литература	учебные плакаты, стенды, слайды, «Медицина и гигиена»	тетрадь, ручка

3	Общая физическая подготовка	таблица нормативов, карточки набор сюжетно ролевых игр, учебно- методическая литература	слайды иллюстрации, видео сюжеты, иллюстрации, карточки для контроля ЗУН,	мяч волейбольный, футбольный, скакалки, амортизаторы
4	Специальная физическая подготовка	учебно- методическая литература	иллюстрации, видео, карточки для контроля ЗУН	лыжероллеры, ботинки, палки, роликовые коньки
5	Технико-тактическая подготовка	учебно- методическая литература	иллюстрации, видео, карточки для контроля ЗУН	лыжи, ботинки, палки.
6	Стрелковая подготовка	учебно- методическая литература	иллюстрации, видео, карточки для контроля ЗУН	винтовка МП-61-09, пульки, мишени.

В период учебного процесса дети ведут дневники самоконтроля.

2.2. Материально-техническое обеспечение

1. Стрелковый инвентарь (винтовка МР-61-09, пули, мишени, упоры, коврики, установки для стрельбы, смазочный материал для винтовок, чехлы для винтовок, бинокль)
2. Летний лыжный инвентарь (лыжероллеры, победитовые наконечники для палок, крепления для лыжероллеров)
3. Зимний лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки, станок для обработки лыж, смазочные материалы, утюг, чехлы для лыж)
4. Игровой инвентарь (мяч футбольный, мяч волейбольный, амортизаторы, скакалка)

2.3. Формы контроля.

Контроль по завершении освоения программы проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Оценочные материалы и формы контроля:

- вводный мониторинг;
- меры безопасности при стрельбе в тире;
- технические характеристики оружия;
- устройство оружия и боеприпасов;
- теоретические основы стрельбы – баллистика;

- ведения огня по мишеням из пневматического оружия;
- промежуточный мониторинг;
- меры безопасности при стрельбе;
- упреждения при нацеливании оружия на открытой местности;
- ведение огня по мишеням в тире;
- итоговый мониторинг;
- ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО;
- правила и меры безопасности при стрельбе.

Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛР следующим образом: *критический*

	<i>допустимый</i>	<i>рациональный</i>	<i>оптимальный</i>	
1	2	3	4	5
6				7

- 1- 2,5 баллов – критический уровень
- 2,5 – 4 баллов – допустимый уровень
- 4 – 5,5 баллов – рациональный уровень
- 5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность — это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы- развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость - сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность - творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы - развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие - добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам действительности - сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности - а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей.

1. Активность:

Оптимальный уровень - регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.

Рациональный уровень - ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень - активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень - пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень - умеет глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень - может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеет сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень - эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень - свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеет и не желает сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень - проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень - может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень - не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень- отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и ст.школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознает кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень - может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень - не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень - целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень - предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень- проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень - предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень - предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень - хорошо понимает и всегда анализирует условия, заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеет выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеет его представить другим; умеет делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень - как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеет объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеет применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить требуемое и свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень - отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень - знает правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживается; не всегда умеет регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеет организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень - указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам действительности.

Оптимальный уровень - имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам действительности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеет строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного само восприятия, умение само выражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень, как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем сообществе нормами; умеет строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём само восприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень - имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; не всегда умеет строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень - отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Неспособен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога _____ объединения _____ в 20__/20__ уч. году
 группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания _____

№	Ф. И. обучающихся	Показатели развития личности обучающихся																					Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог	
		Активность			Развитие интеллектуальной сферы			Развитие эмоциональной сферы			Целеустремленность			Креативность			Сформированность отношений к различным сферам деятельности			Нравственное развитие					
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К		Н	К
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
	Итого:																								

Список использованных источников и литературы
Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/424031955\]](https://docs.cntd.ru/document/424031955) (дата обращения 05.05.2023г.);
2. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. – Режим доступа: [\[http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/\]](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/) (дата обращения 05.05.2023г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [Электронный ресурс] / Концепция. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/350163313\]](https://docs.cntd.ru/document/350163313) (дата обращения 05.05.2023г.);
4. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [Электронный ресурс] / Лицензия. – Режим доступа: [\[https://clck.ru/gkz4e\]](https://clck.ru/gkz4e) (дата обращения 05.05.2023г.);
5. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. – Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf\]](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf) (дата обращения 05.05.2023г.);
6. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. – Режим доступа: [\[https://clck.ru/gkzddq\]](https://clck.ru/gkzddq) (дата обращения 05.05.2023г.);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/436767209\]](https://docs.cntd.ru/document/436767209) (дата обращения 05.05.2023г.);
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 02.02.2021г.)». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [\[http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013\]](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013) (дата обращения 05.05.2023г.);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/551785916?marker\]](https://docs.cntd.ru/document/551785916?marker) (дата обращения 05.05.2023г.);
10. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/499080478>] (дата обращения 05.05.2023г.);

11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н). [Электронный ресурс] / Профессиональный стандарт. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 05.05.2023г.);

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/420277810>] (дата обращения 05.05.2023г.);

13. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gm3kA>] (дата обращения 05.05.2023г.);

14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ. [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/902389617>] (дата обращения 05.05.2023г.);

15. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. – Режим доступа: [<https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/>] (дата обращения 05.05.2023г.).

Рекомендуемая литература для руководителя

16. Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика). Артеменко, В.К. Кузнецов: -М.: МГАФК, 2010. — 154 с.

17. Аникин, А.А. Подвижные игры с элементами футбола как средство формирования координационных способностей детей младшего школьного возраста / А.А. Аникин // Вестник спортивной науки. 2014. № 6. с. 61-63.

18. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / И.С. Барчуков.-М.: КноРус,2012.-368 с.

19. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для вузов / А.А. Бишаева.-М.: Академия,2012.-304 с.

20. Беклемишева, Е.В. Контроль за развитием координационных способностей у девочек 7-8 лет при занятиях гимнастикой / Е.В. Беклемишева, Ю.А. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 54.

21. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебник / М.Я. Виленский.-М.: Просвещение,2013.-239 с.

22. Усцелемов, С.В. Развитие координационных способностей у младших школьников через подвижные игры / С.В. Усцелемов // в сборнике: современные проблемы физической культуры, спорта и туризма: инновации и перспективы развития сборник материалов III всероссийской научно-практической конференции. 2015. с. 122-127.

23. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учеб. пособие / Е.Л. Чеснова.-М.: Директ-Медиа,2013.-160 с.

24. Щанкин, А.А. Двигательная активность и здоровье человека: учеб. пособие / А.А. Щанкин, В.С. Николаев.-М.: Директ-Медиа,2015.-80 с.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки: - М.: Советский спорт,2014.-26 с.

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Гибадуллин И. Г., Зверева С. Н. «Стрелковая подготовка юных биатлонистов»
2. Шикунов М. И. «Биатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»
3. Нэт Браун «Подготовка лыж. Полное руководство»
4. Масленников И., Смирнов Г. «Лыжные гонки. Азбука спорта»
5. ИнаМэй «Шестая ошибка» (при участии Али Вольфа)
6. Кедяров А. П. - «Основы обучения стрельбе в биатлоне»
7. Чибряков Г., Тихонов А. «Мистер биатлон»
8. Вайцеховская Е. «Штрафной круг Александра Тихонова»

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (<http://biathlonrus.com/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Календарный учебный график
1 года обучения.

№ п/п	месяц	число	время проведе ния занятия	форма занятия	количе ство часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Вводное занятие. Вводный контроль	СОШ № 46	беседа
Раздел №2. Техника безопасности в биатлоне								
2.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Спортивное мастерство	СОШ № 46	беседа
3.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Основы совершенство вания спортивного мастерства	СОШ № 46	беседа
4.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Педагогическ ие задачи технической подготовки на этапе ССМ	СОШ № 46	беседа
5.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Основные показатели ССМ	СОШ № 46	беседа
6.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Основные задачи этапа спортивного совершенство вания	СОШ № 46	беседа
7.	сентябрь			учебное занятие,	2 часа	Факторы, определяющи	СОШ № 46	беседа

				групповая, объяснение		е достижения высокого спортивного результата		
Раздел №3. Техника стрельбы в биатлоне								
8.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника стрельбы в биатлоне	СОШ № 46	наблюден ие
9.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Прицельные приспособлен ия	СОШ № 46	наблюден ие
10.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Начальная скорость и дульная энергия пули	СОШ № 46	беседа
11.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Отдача оружия	СОШ № 46	беседа
Раздел №4. Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия								
12.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Комплексы общеукрепля ющих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости	спортивная площадка СОШ № 46	правильно е выполнен ие упражнений
13.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для совершенство вания координации движений	спортивная площадка СОШ № 46	наблюден ие
14.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	спортивная площадка СОШ № 46	наблюден ие

15.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с помощью партнера, создающего соответствующие условия	парк прибрежный	наблюдение
16.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатическое упражнение с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
17.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	СОШ № 46	наблюдение
18.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на совершенствование ловкости	СОШ № 46	наблюдение
19.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Прыжки в движении	парк Прибрежный	наблюдение
20.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Прыжки в движении	парк Прибрежный	наблюдение
21.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Прыжки с	парк Прибрежный	наблюдение

						места		
22.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с предметами и через предметы	парк Прибрежный	наблюдение
23.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения у опоры	парк Прибрежный	наблюдение
24.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатическое упражнение с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
25.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатическое упражнение с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
26.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	парк Прибрежный	наблюдение
27.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	СОШ № 46	наблюдение

28.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с приложением силы партнера	СОШ № 46	наблюдение
29.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Акробатические упражнения с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблюдение
30.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на совершенствование ловкости	парк Прибрежный	наблюдение
31.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	парк Прибрежный	наблюдение
32.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	парк Прибрежный	наблюдение
33.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	спортивная площадка СОШ №46	наблюдение
34.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	спортивная площадка СОШ №46	наблюдение
35.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра	СОШ №46	наблюдение
36.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости	СОШ №46	наглядная демонстрация
37.	ноябрь			личное первенство внутри объединения		Сдача нормативов по ОФП		зачет
Раздел №5. Правила биатлона								

38.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Старт	парк Прибрежный	беседа
39.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Прохождение дистанции	парк Прибрежный	беседа
40.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Наказания.	парк Прибрежный	беседа
Раздел №6. Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия								
41.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Подготовительные упражнения в бесснежный период	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
42.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Подготовительные упражнения в бесснежный период	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
43.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Лыжи, как средство подготовки спортсменов	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
44.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Лыжи, как средство подготовки спортсменов	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
45.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Одновременный бесшажныйход	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
46.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Одновременный одно- шажный ход (скоростной вариант)	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
47.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Одновременный одно- шажный ход (затяжной вариант)	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
48.	декабрь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Одновременный, двух- шажный ход	парк Прибрежный	наглядная демонстрация

				объяснение				
49.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Переход с попеременно о хода на одновременный	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
50.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
51.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках.	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
52.	декабрь			сдача нормативов «Меткий стрелок»	2 часа	Промежуточный контроль	СОШ № 46	зачет
53.	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
54.	декабрь			соревнования	2 часа	Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль	парк Прибрежный	зачет

						ЗИМА		
55.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Способы подъемов	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
56.	январь			соревнования	2 часа	Открытое первенство города Набережные Челны по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона	парк Прибрежный	зачет
57.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Способы торможения	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
58.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Игровая форма проведения занятия	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
59.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности с палками в руках	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
60.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Педагогические средства восстановления	СОШ № 46	наглядная демонстрация
61.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Снятие винтовки из-за спины	СОШ № 46	наглядная демонстрация
62.	январь			учебное занятие, групповая,	2 часа	Психологические средства восстановления	СОШ № 46	наглядная демонстрация

				объяснение		ия		
63.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для обучения коньковым способам передвижения	Парк Прибрежный	наблюдение
64.	январь			личное первенство внутри объединения	2 часа	Сдача нормативов по лыжной подготовке	парк Прибрежный	зачет
Раздел №7. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка								
65.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника изготовления	СОШ № 46	наблюдение
66.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника стрельбы лежа с упором	СОШ № 46	наблюдение
67.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа	СОШ № 46	наблюдение
68.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Техника выполнения выстрела	СОШ № 46	наблюдение
69.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Средняя точка попадания	СОШ № 46	наблюдение
70.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Элементы техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и	СОШ № 46	наблюдение

						обработка ударно- спускового механизма		
71.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Прицеливани е по фигурным мишеням М.А. Иткиса	СОШ № 46	наблюден ие
72.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры	СОШ № 46	наблюден ие
73.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ), пневматическ ого пистолета	СОШ № 46	наблюден ие
74.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Вспомогатель ные упражнения при стрельбе	СОШ № 46	наблюден ие
75.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба на время в спокойном состоянии	СОШ № 46	наблюден ие
76.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа	СОШ № 46	наблюден ие
77.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Совершенство вание элементов прицеливания	СОШ № 46	наблюден ие

						из положения лежа с упора		
78.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи	СОШ № 46	наблюдение
79.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки)	СОШ № 46	наблюдение
80.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах	СОШ № 46	наблюдение
81.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по стандартным мишеням	СОШ № 46	наблюдение
82.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора	СОШ № 46	наблюдение

83.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба по белому листу с заданием направления	СОШ № 46	наблюдение
84.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Холостой тренаж, сидя на стуле	СОШ № 46	наблюдение
85.	март			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Стрельба из положения, лежа с ремня с заданием	СОШ № 46	наблюдение
86.	март			личное первенство внутри объединения		Сдача нормативов по стрелковой подготовке		зачет
Раздел №8. Техничко-тактическая подготовка								
87.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техничко-тактическая подготовка	СОШ № 46	наблюдение
88.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тактическая подготовка биатлонистов	парк Прибрежный	наблюдение
89.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тактика прохождения дистанций различной длины	СОШ № 46	наблюдение
90.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная	2 часа	Техническое совершенствование	парк Прибрежный	наблюдение

				демонстрация				
91.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Анализ сил, действующих на биатлониста	парк Прибрежный	наблюдение
92.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе	парк Прибрежный	наблюдение
93.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Поправка в прицел	СОШ № 46	наблюдение
94.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Победа над ветром	СОШ № 46	наблюдение
95.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба по установкам	СОШ № 46	наблюдение
96.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Анализ соревнований	СОШ № 46	наблюдение

97.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника лыжных способов передвижения , применяемых в биатлоне	парк Прибрежный	наблюдение
98.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)	парк Прибрежный	наблюдение
99.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы	СОШ № 46	наблюдение
100.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Ритм двигательных действий	СОШ № 46	наблюдение
101.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника стрельбы в передвижении на лыжах	СОШ № 46	наблюдение
102.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Последовательность стартов	СОШ № 46	наблюдение
103.	апрель			учебное занятие,	2 часа	Приемы решения	парк Прибрежный	наблюдение

				групповая, объяснение, наглядная демонстрация		тактических задач		
104.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с лыжной гонкой	СОШ № 46	наблюдение
105.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба при различных метеорологических условиях	СОШ № 46	наблюдение
106.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
107.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
108.	май			сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП	2 часа	Промежуточный контроль	парк Прибрежный	зачет
Итого					144 часа			

2 года обучения.

№ п/п	месяц	число	время проведе ния занятия	форма занятия	количе ство часов	тема занятия	место проведения	форма контр оля
1.	сентябрь			групповая, объяснение, игровые упражнения на знакомство, сдача нормативов	2 часа	Вводное занятие. Вводный контроль	СОШ № 46	тестиро вание
Раздел №2. Инструкторская и судейская практика								
2.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Инструкторски е и судейские навыки	СОШ № 46	опрос
3.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Обязанности и права участников соревнований	СОШ № 46	наблюд ение
4.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Подбор комплекса упражнений	СОШ № 46	наблюд ение
5.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Место для проведения занятий по биатлону	СОШ № 46	наблюд ение
6.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Составление положения соревнований	СОШ № 46	наблюд ение
7.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Ошибки в технике	парк Прибрежный	наблюд ение
Раздел №3. Анализ соревновательной деятельности								
8.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Оценка реализации техничко- тактического мастерства	парк Прибрежный	наблюд ение

9.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Уровень физической подготовленности	СОШ № 46	наблюдение
10.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Стрелковый компонент	СОШ № 46	наблюдение
11.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Гоночный компонент	парк Прибрежный	наблюдение
Раздел №4. Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия								
12.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Кроссовая подготовка	парк Прибрежный	наблюдение
13.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для совершенствования координации движений	парк Прибрежный	наблюдение
14.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для суставов и связок (без снарядов)	парк Прибрежный	наблюдение
15.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с предметами и через предметы	парк Прибрежный	наблюдение
16.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	СОШ № 46	наблюдение
17.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с помощью партнера, создающего соответствующ	СОШ № 46	наблюдение

						ие условия		
18.	октябрь			групповая, объяснение	2часа	Акробатическ е упражнения с партнером и без партнера.	СОШ № 46	наблю ение
19.	октябрь			групповая, объяснение	2часа	Упражнения на совершенствова ние ловкости	парк Прибрежный	наблю ение
20.	октябрь			групповая, объяснение	2часа	Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра	парк Прибрежный	наблю ение
21.	октябрь			групповая, объяснение	2часа	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Прыжки в движении	парк Прибрежный	наблю ение
22.	октябрь			групповая, объяснение	2часа	Упражнения на сохранение равновесия	парк Прибрежный	наблю ение
23.	октябрь			групповая, объяснение	2часа	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Упражнения у опоры	парк Прибрежный	наблю ение
24.	октябрь			групповая, объяснение	2часа	Акробатическ е упражнения с партнером и без партнера	СОШ № 46	наблю ение
25.	октябрь			групповая, объяснение	2часа	Акробатическ е упражнения с партнером и без партнера	парк Прибрежный	наблю ение
26.	октябрь			групповая, объяснение	2часа	Комплекс упражнений для развития гибкости.	СОШ № 46	наблю ение

						Упражнения для суставов и связок (без снарядов)		
27.	октябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения с применением силы партнера.	парк Прибрежный	наблюдение
28.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки с места	парк Прибрежный	наблюдение
29.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на совершенствование ловкости.	парк Прибрежный	наблюдение
30.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	парк Прибрежный	наблюдение
31.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения на сохранение равновесия	парк Прибрежный	наблюдение
32.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости	парк Прибрежный	наблюдение
33.	ноябрь			личное первенство внутри объединения	2 часа	Сдача нормативов по ОФП		зачет
Раздел №5. Антидопинговые мероприятия								
34.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Противодействие применению допинговых средств и методов в спорте	СОШ № 46	беседа
35.	ноябрь			групповая, объяснение	2 часа	Положения основных действующих антидопинговых документов	СОШ № 46	беседа

36.	ноябрь			групповая, объяснение	2часа	Наказания	СОШ № 46	беседа
Раздел №6. Лыжная подготовка, в том числе восстановительные мероприятия								
37.	ноябрь			групповая, объяснение	2часа	Подготовитель ные упражнения в бесснежный период	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация
38.	ноябрь			групповая, объяснение	2часа	Упражнения в бесснежный период	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация
39.	ноябрь			групповая, объяснение	2часа	Лыжи, как средство подготовки спортсменов	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация
40.	ноябрь			групповая, объяснение	2часа	Лыжи, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация
41.	декабрь			групповая, объяснение	2часа	Одновременны й бес-шажный ход на лыжероллерах	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация
42.	декабрь			групповая, объяснение	2часа	Одновременны й одно-шажный ход (скоростной вариант) на лыжероллерах	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация
43.	декабрь			групповая, объяснение	2часа	Одновременны й одно-шажный ход (затяжной вариант) на лыжероллерах	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация
44.	декабрь			групповая, объяснение	2часа	Одновременны й, двух- шажный ход на лыжероллерах	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация

45.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Переход с попеременного хода на одновременный на лыжероллерах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
46.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
47.	декабрь			сдача нормативов «Меткий стрелок»		Промежуточный контроль		зачет
48.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
49.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Внешние условия применения лыж. Условия скольжения. Совершенствование техники	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
50.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
51.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Способы подъемов	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
52.	декабрь			групповая, объяснение	2 часа	Способы торможения	парк Прибрежный	наглядная демонстрация

53.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Игровая форма проведения занятия	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация
54.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности с палками в руках	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация
55.	декабрь			соревнован ия	2 часа	Открытое первенство города Набережные Челны по биатлону из пневматической винтовки «Фестиваль ЗИМА		зачет
56.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Педагогические средства восстановления	парк Прибрежный	беседа
57.	январь			соревнован ия	2 часа	Открытое первенство города Набережные Челны по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона		зачет
58.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Совершенствов ание техники снимание винтовки из-за спины	парк Прибрежный	нагляд ная демонс трация
59.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Психологическ ие средства восстановления	СОШ № 46	беседа
60.	январь			групповая, объяснение	2 часа	Упражнения для	парк Прибрежный	нагляд ная

						совершенствования коньковым способам передвижения		демонстрация
61.	январь			личное первенство внутри объединения		Сдача нормативов по лыжной подготовке		зачет
Раздел №7. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка								
62.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Совершенствование техники изготовления	парк Прибрежный	наглядная демонстрация
63.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Совершенствование техники стрельбы лежа с упором	СОШ № 46	наглядная демонстрация
64.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Совершенствование техники заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа	СОШ № 46	наблюдение
65.	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2часа	Совершенствование техники выполнения выстрела	СОШ № 46	наблюдение
66.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная	2часа	Средняя точка попадания	СОШ № 46	наблюдение

				демонстрация				
67.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Элементы техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма	СОШ № 46	наблюдение
68.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Прицеливание по фигурным мишеням М.А. Иткиса	СОШ № 46	наблюдение
69.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры	СОШ № 46	наблюдение
70.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ), пневматического пистолета	СОШ № 46	наблюдение
71.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Вспомогательные упражнения при стрельбе	СОШ № 46	наблюдение
72.	февраль			учебное занятие,	2 часа	Стрельба на время в	СОШ № 46	наблюдение

				групповая, объяснение, наглядная демонстрация		спокойном состоянии		
73.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготровки для стрельбы из положения лежа	СОШ № 46	наблюдение
74.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Совершенствование элементов прицеливания из положения лежа с упора	СОШ № 46	наблюдение
75.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи	СОШ № 46	наблюдение
76.	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготровки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки)	СОШ № 46	наблюдение
77.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная	2 часа	Стрельба из положения стоя после выполнения различных	СОШ № 46	наблюдение

				демонстрац ия		вращений на специальных тренажерах		
78.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Стрельба по стандартным мишеням.	СОШ№ 46	наблюд ение
79.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора	СОШ№ 46	наблюд ение
80.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Стрельба по белому листу с заданием направления	СОШ№ 46	наблюд ение
81.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Холостой тренаж, сидя на стуле	СОШ№ 46	наблюд ение
82.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Стрельба из положения, лежа с ремня с заданием	СОШ№ 46	наблюд ение
83.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац	2часа	Медико- биологические средства восстановления	СОШ№ 46	наблюд ение

				ия				
84.	март			личное первенство внутри объединени я		Сдача нормативов по стрелковой подготовке		зачет
Раздел №8. Техничко-тактическая подготовка								
85.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Внешние условия применения лыж. Условия скольжения	парк Прибрежный	наблюд ение
86.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)	СОШ№ 46	наблюд ение
87.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Специальные тренировочные средства в подготовке биатлонистов	СОШ№ 46	наблюд ение
88.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Тактика прохождения дистанций различной длины	парк Прибрежный	наблюд ение
89.	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Техническое совершенствова ние	парк Прибрежный	наблюд ение
90.	апрель			учебное занятие,	2часа	Анализ сил, действующих	парк Прибрежный	наблюд ение

				групповая, объяснение, наглядная демонстрация		на биатлониста		
91.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Методы ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе	парк Прибрежный	наблюдение
92.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Поправка в прицел	СОШ № 46	наблюдение
93.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Победа над ветром	СОШ № 46	наблюдение
94.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба по установкам	СОШ № 46	наблюдение
95.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Анализ соревнований	СОШ № 46	наблюдение
96.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение,	2 часа	Техника лыжных способов передвижения,	парк Прибрежный	наблюдение

				наглядная демонстрац ия		применяемых в биатлоне		
97.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)	СОШ№ 46	наблюд ение
98.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Взаимосвязь лыжного бега и биатлонной стрельбы	парк Прибрежный	наблюд ение
99.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Ритм двигательных действий	парк Прибрежный	наблюд ение
100.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Техника стрельбы в передвижении на лыжах	СОШ№ 46	наблюд ение
101.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац ия	2часа	Последователь ность стартов	СОШ№ 46	наблюд ение
102.	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрац	2часа	Приемы решения тактических задач	парк Прибрежный	наблюд ение

				ия				
103.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Техника стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с лыжной гонкой	СОШ № 46	наблюдение
104.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Стрельба при различных метеорологических условиях	СОШ № 46	наблюдение
105.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
106.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
107.	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Педагогические задачи технической подготовки	СОШ № 46	наблюдение
108.	май			сдача нормативов «Меткий стрелок», сдача нормативов ОФП	2 часа	Итоговый контроль	СОШ № 46	зачет
Итого					216 часов			

Для заметок по программе. _____
