

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

Принята на заседании  
педагогического совета



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова

Протокол № 01  
от « 26 » 08 2021 года

Приказ № 163  
от « 26 » 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ**  
**«Лыжные гонки»**

**направленность:** физкультурно-спортивная

**возраст обучающихся:** 13-14 лет

**группа №3**

**год обучения:** 1 год (144 часов)

**педагог:**

Романов Иван Николаевич,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Кама»

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021**

*Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения*

раздел программы, тема или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие. Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности	выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе не внимателен	игра «Давай дружить», тестирование на качество обученности и уровень сформированнос ти личностных качеств обучающихся
Основные понятия	выполнял задания без ошибок, помогая товарищам	1-4 ошибки не уверен в себе прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе невнимателен	тестирование
Общая физическая подготовка	1 место знание материала, проявляя активность в работе	2-3 место владеет знаниями, но иногда делает ошибки	4-5 место неуверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
Лыжная подготовка	1 место хорошо владеет техникой	2-3 место владеет техникой, но ошибается	4-5 место неуверен в своих знаниях прибегая к помощи руководителя	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
Технико- тактическая подготовка	1-4 место знает материал хорошо, эрудирован	5-10 место использует литературу и другие источники информации	11-15 место пассивное отношение, неуверен в своих знаниях	тестирование, викторина, педагогическое наблюдение
Стрелковая подготовка	выполнял без ошибок и самостоятельно все задания педагога, проявлял активность	выполнял задания с неуверенност ью	выполнял задания прибегая к помощи руководителя	моделирование соревнований, соревнования внутри группы
Воспитательная	входил в состав	помогал	проявлял	контрольное

работа	инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	готовить и проводить мероприятия	пассивность в проводимых мероприятиях	занятие, сдача нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
--------	--	----------------------------------	---------------------------------------	--

*Содержание программы*  
*Раздел № 1. Вводное занятие*

*Тема 1. «Вводное занятие»*

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

*Практика:* игровые упражнения, тестирование

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

*Раздел №2. Основные понятия.*

*Тема 2.1. «История развития лыжного спорта и биатлона»*

*Теория:* обзор развития лыжного спорта и биатлона как виды спорта в стране и за рубежом. Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности.

*Практика:* показ презентации, опрос.

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

*Тема 2.2. «Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, составные части и винтовки»*

*Теория:* правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*Практика:* показ презентации, опрос.

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

*Тема 2.3. «Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)»*

*Теория:* траектория полета пули. Действие силы тяжести и сопротивления в воздухе на пулю. Зависимость формы траектории полета пули от угла вылета ее из канала ствола винтовки. Элементы траектории.

*Практика:* просмотр презентации.

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

#### *Тема 2.4. «Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне»*

*Теория:* классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика. Лыжная терминология по технике. 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

*Практика:* просмотр презентации, видеороликов.

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

#### *Тема 2.5. «Изучение правил соревнований по биатлону»*

*Теория:* виды и классификация соревнований в биатлоне. Возрастные группы. Наказания.

*Практика:* разбор регламента по биатлону.

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

#### *Тема 2.6. «Основы методики тренировки биатлониста»*

*Теория:* основные средства и методы физической подготовки биатлониста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

*Практика:* периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

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

#### *Тема 2.7. «Принятие изготровки лежа»*

*Теория:* важные критерии при выборе изготровки лежа, положение опорной руки, положение опорной ладони на цевье, упор оружия в плечо, затыльник приклада, давление на плечо, спусковая рука

*Практика:* принятие исходного положения изготровки лежа.

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

#### *Раздел №3. Общая физическая подготовка.*

*Тема 3.1. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* 1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания - разгибания прямых рук в плечевых суставах.

2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо.

4. И.П. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево.

5. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены; пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать.

6. И.П. - стоя, ноги скрещены: пружинистые наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног.

7. И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. 8-10 раз в каждую сторону.

8. И.П. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колени: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде, на 4 смена положения ног прыжком.

9. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе, на счет 1-3 пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги, на 4 - смена положения ног.

10. И.П. - стоя, взяться руками за опору махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.

11. И.П. - стоя в упоре у стены, поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.

12. И.П. - стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носке; круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, а затем другой ногой.

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

[http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/104533/razv\\_gib.pdf;jsessionid=7ED0E707957AEE811AC3B311E2926D59?sequence=1](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/104533/razv_gib.pdf;jsessionid=7ED0E707957AEE811AC3B311E2926D59?sequence=1)

*Тема 3.2. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие координационных способностей»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с отталкиванием прямых ног вперед, приставные прыжки боком, бег с крестным переступанием в сторону, бег спиной вперед, выпады вперед, выпады в сторону, ходьба «гуськом»; прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, с крестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени), ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком; челночный бег; бег с изменением направления по заданной траектории (выполняется индивидуально, вокруг конусов в различных вариациях на время).

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



<http://lvtstver.ru/%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8F>

*Тема 3.3. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие силовой выносливости»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Тема 3.4. «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, педагогическое наблюдение.

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

*Тема 3.5. «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 3.6. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: 1. Стоя, принять правильную позу, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены. 2. Принять правильную позу (как в упражнении 1). Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку. 3. Принять правильную позу у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную позу. 4. Принять правильную позу у гимнастической стенки. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную позу. 5. Принять правильную позу в положении стоя. Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки. 6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3–5 секунд, вернуться в исходное положение. 7. Принять правильную позу, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение. 8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную позу (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стенке). 9. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение. 10. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную позу, придавая поясничной области то же положение, которое было в положении лежа.

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

*Тема 3.7. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* исходное положение стоя.

1. Руки через стороны вверх – вдох, опустить вниз – выдох, повторить 3 раза
2. Руки к плечам, кисти сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вверх, повторить 8 раз.
3. Руки согнуты в локтях, кисти у плеч, круговые движения вперед, потом назад, повторить по 8 раз.
4. Руки выпрямлены вперед, с крестные движения рук, затем – отведение в стороны, повторить 8 раз.
5. Руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы касаются кончиками, ладони выпрямлены, отведение локтей рывками назад, повторить 8–10 раз.
6. Руки опущены вдоль туловища, круговые движения плечами, повторить по 8 раз вперед и назад.
7. Правая нога впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вперед – «бокс», повторить 8–10 раз. Исходное положение сидя.
8. Руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены и расставлены врозь, руки через стороны вверх с хлопком над головой, опустить, повторить 8 раз.
9. Кисти рук за головой, выпрямление рук в стороны, вверх, прогнуться в груди, возврат в и.п., повторить 8 раз.

10. Руки на поясе – отвести локти назад, прогнуться, вернуться в и.п.

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

*Тема 4.8. «Спортивные игры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* игра в футбол

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

*Тема 3.9. «Упражнения для рук и плечевого пояса»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговая тренировка: 1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать). 2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны. 3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами. 4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет. 5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

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

*Тема 3.10. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодичцы».*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: классические приседания, выпад на месте = тяга на одной ноге, приседание с подъемом на носки, выпады вперед с коротким шагом, приседания в стиле становой тяги, махи из позы «собака» лицом вниз, ягодичный мостик с одной ногой, подъем ноги лежа на животе, разножка лежа на животе.

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

<https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-nog.html>

*Тема 3.11. «Упражнения для рук и плечевого пояса».*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговая тренировка: 1. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.

2. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.

3. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменной их положения.

4. Выпад вперед, руки подняты вверх: а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх); б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.

5. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.



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

### *Тема 3.12. «Упражнения для туловища»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* круговая тренировка: 1. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».

2. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сидению. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.

3. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.

4. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.

5. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.

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

### *Тема 3.13. «Кардио тренировка»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений: прыжки-ножницы, прыжки + становая «сумо», низкие выпады с киком ногой, конькобежец, прыжки в приседе, двойные приседания с выпрыгиванием, присед из планки, шаговые приседания с подъемом рук, приседания с прыжками.

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

### *Тема 3.14. «Спортивные игры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* игра в волейбол

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

### *Тема 3.15. «Легкая атлетика»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* бег в высоком подниманием бедра, бег с за хлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости, бег в медленном темпе.

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

### *Тема 3.16. «Легкая атлетика»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

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

### *Тема 3.17. «Упражнения с сопротивлением»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* упражнение для двуглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь, стопы на ширине плеч, руки внизу, слегка растянутый эспандер фиксируется стопами и кистями в хвате снизу. Выполнить сгибание – разгибание рук.

«Стрельба из лука». Работают дельтовидная мышца и мышцы верхней части спины. И.п. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты, руки влево (вправо), одна рука прямая, другая согнута. Растягивая эспандер, правая (левая) рука движется в сторону, оставаясь в согнутом положении.

Упражнение для трехглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь. Руки, удерживающие эспандер, согнуты: левая (правая) на талии, правая (левая) за головой. Эспандер расположен за спиной. Выпрямить правую (левую) руку вверх, вернуться в и.п.;

Упражнение воздействует на широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы (средние пучки). И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты, руки с эспандером в стороны-кверху. Растягивая эспандер – руки в стороны.

Упражнение, развивающее передние пучки дельтовидной мышцы. И.п. – стоя, ноги на ширине таза, эспандер фиксирован под стопами, руки вниз. Эспандер удерживается кистями хватом сверху. Поднять руки вперед, растягивая эспандер.

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

### *Тема 3.18. «Упражнения с сопротивлением»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений, круговая тренировка: упражнение для мышц таза и передней поверхности бедра. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке или хореографическому станку на левой (правой) ноге, правую (левую) слегка отвести назад. Эспандер фиксируется за гимнастическую стенку или станину хореографической опоры на высоте 10–20 см от пола и за щиколотку правой (левой) ноги, стопа на себя. Руки согнуты: правая рука за спиной, левая на животе. Выпрямить правую (левую) ногу вперед (на 25–30°), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение развивает двуглавую мышцу бедра. И.п. – основная стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага. Эспандер фиксируется за стенку на высоте от 10 до 20 см от пола и закрепляется на голени работающей ноги. Отвести ногу назад, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение для отводящих мышц бедра. И.п. – стойка на левой (правой) ноге правым (левым) боком к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага, правая (левая) нога вперед-влево (скрестно перед левой). Руки на бедрах. Эспандер фиксирован за гимнастическую стенку на высоте 10–20 см от пола. Отвести правую (левую) ногу в сторону, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение для широчайших мышц спины, трапецевидной мышцы. И.п. – лежа на спине на полу, на скамье, или на степе, ноги вверх. Эспандер фиксируется стопами (стопы на себя) и удерживается руками. Поднять руки вверх, вернуться в и.п..

Упражнение для мышц брюшного пресса (прямой мышцы живота) И.п. – лежа на спине на полу (коврике) или степе, ноги согнуты с опорой пятками о пол. Эспандер фиксируется под бедрами у колен или под степом, оба конца эспандера удерживаются кистями, руки расположены вдоль туловища. Приподнять голову и плечи над полом, одновременно сгибая руки в локтевых суставах.

Упражнения для косых мышц живота. и.п. – в стойке ноги врозь, наклон вправо, левая рука на талии, правая удерживает эспандер, зафиксированный под правой стопой. Растягивая эспандер, наклониться влево. То же в другую сторону.

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

<http://sportfiction.ru/articles/trenirovka-s-espanderom-uprazhneniya-s-soprotivleniem/>

### *Тема 3.19. «Акробатические упражнения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

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

### *Тема 3.20. «Спортивные игры»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* игра в баскетбол

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

### *Тема 3.21. «Общеразвивающие упражнения с предметами»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг), упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

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

## *Раздел №4. Лыжная подготовка.*

### *Тема 4.1. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* упр. 1. 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.

Упр. 2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр. 3. 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.

Упр. 4. 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.

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

#### *Тема 4.2. «Подготовительные упражнения в бесснежный период»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* упр. 1. 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.

Упр. 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.

Упр.3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-50).

Упр. 4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками

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

#### *Тема 4.3. «Подготовительные упражнения на снегу на месте»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - надевание и снятие лыж;

- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);

- поднятие и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);

- поочередное поднятие согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);

- прыжки на лыжах на месте;

- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);

- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;

- передвижение приставными шагами в стороны;

- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;

- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;

- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

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

*Тема 4.4. «Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;
- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

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

*Тема 4.5. «Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

- бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;
- игры и игровые задания на равнинной местности;
- бег наперегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

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

*Тема 4.6. «Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

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

- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;

- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;

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

*Тема 4.7.»Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;

- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

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

*Тема 4.8.»Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - одновременный полуконьковый ход;

- одновременный двухшажный коньковый ход.

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

*Тема 4.9.»Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* - одновременный одношажный коньковый ход;

- попеременный двухшажный коньковый ход;

- коньковый ход без отталкивания руками.

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

*Тема 4.10. «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.

#### *Тема 4.11. «Упражнения для обучения коньковым способам передвижения»*

*Теория:* правильная техника выполнения упражнений.

*Практика:* Упр.1. и. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.

Упр. 2. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр. 3. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

Упр. 4. Прыжки левым боком в подъем из положения полу приседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

Упр. 5. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

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

#### *Раздел №5. Техничко-тактическая подготовка.*

##### *Тема 5.1.»Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне».*

*Теория:* классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, видеоманитофонных записей.

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

##### *Тема 5.2.»Лыжная терминология по технике»*

*Теория:* лыжная терминология по технике. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, изучение техники лыжных ходов.

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

##### *Тема 5.3.»Кинематические показатели»*

*Теория:* важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, отработка скорости движения.

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

*Тема 5.4.»Характеристика позы биатлониста»*

*Теория:* характеристика позы биатлониста.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, изучение поз для стрельбы в биатлоне.

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

*Тема 5.5.»Отталкивание ногой. Поворот на месте и в движении»*

*Теория:* условия для выполнения отталкивания ногой. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей. Передвижение на лыжах с оружием.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, отработка техники отталкивания ногой, поворотов на месте и в движении, спуски, подъемы, торможение.

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

*Тема 5.6.»Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста»*

*Теория:* отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных биатлонистов.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов.

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

*Тема 5.7.»Энергетическая «стоимость»»*

*Теория:* энергетическая «стоимость» различных способов передвижения на лыжах.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, распределение сил на дистанции.

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

*Тема 5.8.»Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов»*

*Теория:* изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, разбор видов лыж.

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

*Тема 5.9.»Специально-подготовительные упражнения для выполнения коньковых ходов»*

*Теория:* тренажеры и специально-подготовительные упражнения для выполнения коньковых ходов.

*Практика:* просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, работа на тренажерах, выполнение упражнений для развития конькового хода.

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

#### *Тема 5.10.»Техника стрельбы из положения стоя»*

*Теория:* факторы устойчивости биатлониста при стрельбе стоя.

*Практика:* боковой изгиб, изгиб в спине, закручивание туловища,

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

<http://fizsport.ru/tekhnika-strelby/tekhnika-strelby-iz-polozheniya-stoya>

#### *Тема 5.11.»Техника стрельбы из положения лежа»*

*Теория:* наиболее целесообразное положение для стрельбы лежа.

*Практика:* 1.разворот тела по направлению к плоскости стрельбы должен быть в пределах 15—25°, что обеспечивает удобную устойчивую позу;

2. грудная клетка не должна быть стеснена, дыхание свободное;

3. не рекомендуется ложиться плашмя, так как высокая частота сердцебиения и дыхания будет передаваться на живот, создавая колебания тела и ухудшая устойчивость системы «тело стрелка — оружие»; поэтому следует несколько сместиться на левый бок;

4. ноги нужно раскинуть в стороны, не напрягая мышц. Это достигается опорой носка левой ноги о лыжу и наибольшим сгибанием правой ноги в коленном суставе;

5. при стрельбе лыжи разводят в стороны под небольшим углом, опираясь внутренними ребрами о снег, носки разворачивают ближе к туловищу;

6. левая рука, на которой лежит вся тяжесть винтовки, должна быть согнута в локтевом суставе и вынесена вперед в такой степени, чтобы не нарушать удобства изготовления и не противоречить правилам соревнований. Кисть левой руки обхватывает цевье ложи свободно, без усилий, причем руку не следует сильно сгибать в запястье;

7. цевье винтовки располагается на ладони, ближе к основанию большого пальца. Пальцы лишь слегка поддерживают цевье винтовки. Локоть левой руки находится под винтовкой. Левая рука является основным звеном системы «тело стрелка — оружие». Ружейный ремень, связывающий левую руку и винтовку, образует жесткий треугольник ремень — плечо — предплечье, выполняющий роль искусственного упора для винтовки. От степени натяжения ремня зависит жесткость треугольника, а следовательно, и прочность упора винтовки. Петля ремня укрепляется в верхней трети плеча и стягивается антабкой. Чтобы пульсация кровотока левой руки меньше передавалась при натяжении ремня, биатлонисты к внутренней стороне петли ремня и у его основания прикрепляют смягчающий материал: губку, фланель, резину и др.

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

<http://fizsport.ru/tekhnika-strelby/tekhnika-strelby-iz-polozheniya-lezha>

### Тема 5.12.»Прицеливание»

*Теория:* общие понятия.

*Практика:* степень точности прицеливания, сосредоточении зрения, «Игра просветом»

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

<http://fizsport.ru/tekhnika-strelby/pritselivanie>

### Тема 5.13. «Задержка дыхания»

*Теория:* применение дыхательных технологий как резерв повышения точности стрельбы.

*Практика:* И.П. стоя, руки вытянуты вверх. Руки опускаем вниз – выдох. Вдох – руки вверх. 10–12 раз.

И.П. стоя – естественное ровное дыхание из положения стоя, движение головой назад – вдох, вниз – выдох. Когда голову опускаем вниз – резкий выдох 10 – 12 раз.

И.П. стоя, ноги вместе, руки вытянуты вверх – вдох, затем выдох на 4 счета.

И.П. стоя, руки вперед, разводим их в стороны, вдох – выдох 7 – 8 раз.

И.П. стоя – Вибрационные движения. Вдох, вращение головой 3 – 4 раза, мощный выдох с движением руками вперед.

И.П. стоя – поднимаем руки вверх, вдох, опускаем – выдох (задержка дыхания 30–40с), руки согнуть – выдох.

И.П. стоя, наклоны туловища в стороны на задержке дыхания 3–4 раза, вдох носом, наклон вперед, громкий выдох 7–8 раз.

И.П. стоя. Резкий вдох, задержка дыхания, работа головой назад – вперед, выдох – назад, вдох – вперед, наклон вперед  
8–10 раз.

И.П. стоя. Дыхание свободное, руки за головой. Вдох – наклон, выдох – выпрямляемся, вдох и опять наклон вперед – выдох. 10–12 раз.

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

<https://research-journal.org/pedagogy/primenenie-dyxatelnyx-texnologij-kak-rezerva-povysheniya-tochnosti-strelby-v-biatlone/#:~:text=%D0%92%20%D0%B1%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5%20%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5,%D1%81%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%85%2C%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B8%D1%81%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BC.&text=%D0%9B%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D1%83%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0,%D1%83%D0%BF%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B2%D1%8B%D0%B4%D0%BE>

*Тема 5.14.»Спуск курка»*

*Теория:* общие понятия. Спуск «без предупреждения». Спуск ступенчато-последовательный. Спуск «с предупреждением».

*Практика:* отработка навыков спуска курка.

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

*Раздел №6.Стрелковая подготовка.*

*Тема 6.1. «Прицеливание лежа»*

*Теория:* прицеливание лежа с упора по прицельному приспособлению, совмещение отверстия диоптра, прорези ствола и мушки.

*Практика:* прицеливание стоя при помощи тренажера, винтовка закреплена

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

*Тема 6.2. «Прицеливание без пуль»*

*Теория:* прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора, прицеливание без патрона, стоя с упора, винтовка закреплена на тренаж.

*Практика:* стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора, стрельба из пневматической винтовки, стоя с упора.

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

*Тема 6.3. «Изготовка»*

*Теория:* принятие изготовки для стрельбы из положения лежа и стоя без оружия, принятие изготовки и стрельба из положения лежа и стоя с упора с оружием.

*Практика:* стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора.

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

*Тема 6.4. «Изготовка и стрельба лежа с упора, наводка»*

*Теория:* изготовка и стрельба лежа с упора, наводка.

*Практика:* стоя с упора, наводка, без учета времени, изготовка и стрельба с применением лазерной винтовки, самоконтроль за расположением и работой костно-мышечного аппарата, определение и корректировка правильности изготовки

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

*Тема 6.5. «Обработка спускового крючка»*

*Теория:* обработка спускового крючка.

*Практика:* имитация нажатия на спусковой крючок, подушечкой указательного пальца левой руки ритмично нажимать на большой палец правой руки, без патрона с

имитацией процесса выстрела, акцент на правильность работы пальца на спусковом крючке, лежа с упора и стоя с упора, стрельба с применением лазерной винтовки.

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

#### *Тема 6.6. «Перезарядка винтовки»*

*Теория:* перезарядка винтовки.

*Практика:* без патрона холостой тренаж, зарядка и перезарядка винтовки с вставлением обоймы: лежа с упора.

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

#### *Тема 6.7. «Стрельба по белому квадрату»*

*Теория:* спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела.

*Практика:* стрельба по белому квадрату, длина стороны 7см; винтовка полу закреплена для стрельбы стоя, проектирование ровной мушки на белом фоне без определенной точки прицеливания; развитие мышечного контроля за сохранением правильной изготовки, стрельба по стандартным мишеням № 6 и 7 лежа с упора и стоя с упора, холостой тренаж.

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

#### *Тема 6.8. «Стрельба по равностороннему треугольнику»*

*Теория:* спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела.

*Практика:* стрельба по равностороннему треугольнику, длина стороны 7 см, лежа с упора и стоя с упора, стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора, холостой тренаж

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

#### *Тема 6.9. «Стрельба по равностороннему треугольнику»*

*Теория:* отработка правильного движения оружия по вертикали вверх, а также безостановочный жим на спусковой крючок при пересечении горизонтальной и вертикальной полос.

*Практика:* стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т, лежа с упора и стоя с упора, стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора, холостой тренаж.

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

#### *Тема 6.10. «Стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т»*

*Теория:* акцент внимания на изготковке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа.

*Практика:* стрельба по уменьшенным мишеням, диаметр «черного яблока» - 24мм, лежа с упора, стрельба по стандартным мишеням, диаметр «черного яблока» - 60мм, лежа с упора, холостой тренаж.



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

*Тема 6.11. «Стрельба по увеличенной мишени»*

*Теория:* акцент внимания на изготовке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа.

*Практика:* стрельба по увеличенной мишени, диаметр мишени – 84мм, лежа с упора, стрельба по стандартным мишеням, диаметр мишени – 60мм, лежа с упора, холостой тренаж.

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

*Тема 6.12. «Развитие вестибулярного аппарата»*

*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 изготовления:

- 1) стоя на гимнастическом мате
- 2) кувырок вперед, назад
- 3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов
- 4) с использованием качающейся платформы.

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

*Тема 6.13. «Стрельба в спокойном состоянии на время»*

*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, 20 с; лежа с упора и стоя с упора.

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

*Тема 6.14. «Одевание и снятие оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа»*

*Теория:* контроль правильного выполнения. Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия.

*Практика:* надевание и снятие оружия в покое, надевание и снятие оружия на время, надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее), надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора), холостой тренаж.

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

*Тема 6.15. «Одевание и снятие оружия с плеч и совершенствование стрельбы стоя»*

*Теория:* правильность выполнения действий и последовательность чередования рубежа лежа и стоя с надеванием и снятием оружия.

*Практика:* и.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел; и.п. лежа с упора и стоя с упора, холостой тренаж.

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

*Тема 6.16. «Элементы прицеливания»*

*Теория:* следить за техникой изготовления: 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 6.17. «Стрельба в сочетании с бегом на лыжах»*

*Теория:* 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.

*Практика:* стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора, холостой тренаж.

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

*Раздел №7. Итоговое занятие.*

*Тема 7.1. «Итоговое занятие»*

*Теория:* итоговая аттестация

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

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

*Календарный учебный график*

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 1.</i> «Вводное занятие»	СОШ № 46	тестирование, игра «Давай дружить»
2.	сентябрь			учебное занятие,	2 часа	<i>Тема 2.1.</i> «История	СОШ № 46	эвристическая беседа.

				групповая объяснение		развития лыжного спорта и биатлона»		
3.	сентяб рь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.1.</i> «Комплексы общеукрепля ющих упражнений направленны е на развитие гибкости»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
4.	сентяб рь			учебное занятие, групповаяобъ яснение	2 часа	<i>Тема 2.2.</i> «Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, составные части и винтовки»	СОШ № 46	эвристическ ая беседа.
5.	сентяб рь			учебное занятие, групповая объяснение	2 часа	<i>Тема 2.3.</i> «Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)	СОШ № 46	эвристическ ая беседа.
6.	сентяб рь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.2.</i> «Комплексы общеукрепля ющих упражнений направленны е на развитие координацио нных способностей »	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
7.	сентяб рь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 4.1.</i> «Подготовит ельные упражнения в бесснежный период»	Парк Прибреж ный	педагогичес кое наблюдение
8.	сентяб рь			учебное занятие,	2 часа	<i>Тема 3.14.</i> «Спортивные	СОШ № 46	педагогичес кое

				групповая объяснение, наглядная демонстрация		игры»		наблюдение
9.	сентяб рь			учебное занятие, групповая объяснение	2 часа	Тема 2.4. «Техника лыжных способов передвижени я, применяемых в биатлоне»	СОШ № 46	эвристическ ая беседа.
10.	сентяб рь			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.4. «Характерист ика позы биатлониста»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
11.	октяб рь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.1. «Прицеливан ие лежа»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
12.	октяб рь			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.5. «Отталкиван ие ногой. Поворот на месте и в движении»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
13.	октяб рь			учебное занятие, групповая объяснение	2 часа	Тема 2.5. «Изучение правил соревнований по биатлону»	СОШ № 46	эвристическ ая беседа.
14.	октяб рь			учебное занятие, групповая объяснение	2 часа	Тема 2.6. «Основы методики тренировки биатлониста»	СОШ № 46	эвристическ ая беседа
15.	октяб рь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.7. «Принятие изготовки лежа»	СОШ № 46	эвристическ ая беседа

16.	октябрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.2. «Прицеливание без пуль»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
17.	октябрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.3. «Изготовка»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
18.	октябрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.4. «Изготовка и стрельба лежа с упора, наводка»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
19.	ноябрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.3. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие силовой выносливости»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
20.	ноябрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.6. «Перезарядка винтовки»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
21.	ноябрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.3. «Подготовительные упражнения на снегу на месте»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
22.	ноябрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная	2 часа	Тема 4.4. «Подводящие упражнения в движении по ровной или	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение

				демонстрация		слегка пологой местности без палок»		
23.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.5. «Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
24.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.6. «Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
25.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.7. «Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона)»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
26.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.8. «Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
27.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.9. «Знакомство с основами техники передвижения	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение



						коньковыми ходами»		
28.	декаб рь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.10. «Упражнения для обучения коньковым способам передвижени я»	Парк Прибреж ный	педагогичес кое наблюдение
29.	декаб рь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.11. «Упражнения для обучения коньковым способам передвижени я»	Парк Прибреж ный	педагогичес кое наблюдение, сдача нормативов
30.	декаб рь			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.1. «Техника лыжных способов передвижени я, применяемых в биатлоне»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
31.	декаб рь			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.2. «Лыжная терминологи я по технике»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
32.	декаб рь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.7. «Стрельба по белому квадрату»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
33.	январ ь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.8. «Стрельба по равносторонн ему треугольнику	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
34.	январ ь			учебное занятие, групповая	2 часа	Тема 6.9. «Стрельба по равносторонн	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение

				объяснение, наглядная демонстрация		ему треугольнику		
35.	январь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.10. «Стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
36.	январь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.11. «Стрельба по увеличенной мишени»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
37.	январь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.12. «Развитие вестибулярно го аппарата»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
38.	январь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.13. «Стрельба в спокойном состоянии на время»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
39.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.14. «Одевание и снятие оружия с плеч и совершенств ование стрельбы лежа»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
40.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.15. «Одевание и снятие оружия с плеч и совершенств ование стрельбы	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение

						стоя»		
41.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.16. «Элементы прицеливания»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
42.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.17. «Стрельба в сочетании с бегом на лыжах»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
43.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.4. «Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
44.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.5. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
45.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.6. «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
46.	март			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная	2 часа	Тема 3.7. «Упражнения для укрепления мышц	СОШ № 46	педагогическое наблюдение

				демонстрация		верхнего плечевого пояса»		
47.	март			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.8. «Спортивные игры»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
48.	март			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.9. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
49.	март			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.10. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
50.	март			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.11. «Упражнения для рук и плечевого пояса»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
51.	март			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.12. «Упражнения для туловища»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
52.	март			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.13. «Кардио тренировка»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
53.	март			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.15. «Легкая атлетика»	Парк Прибреж ный	педагогичес кое наблюдение

54.	апрел ь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.17. «Упражнения с сопротивлен ием»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
55.	апрел ь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.18. «Упражнения с сопротивлен ием»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
56.	апрел ь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.19. «Акробатиче ские упражнения»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
57.	апрел ь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.20. «Спортивные игры»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
58.	апрел ь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.21. «Общеразвив ающие упражнения с предметами»	Парк Прибреж ный	педагогичес кое наблюдение, сдача нормативов
59.	апрел ь			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 4.2. «Подготовит ельные упражнения в бесснежный период»	Парк Прибреж ный	педагогичес кое наблюдение
60.	апрел ь			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.3. «Кинематиче ские показатели»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
61.	апрел ь			учебное занятие, групповая	2 часа	Тема 5.6. «Отличитель ные	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение

				объяснение, эвристическая беседа		особенности техники передвижени я лыжника- гонщика и биатлониста»		
62.	апрел ь			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.7. «Энергетичес кая «стоимость»«	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
63.	апрел ь			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.8. «Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
64.	май			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа	2 часа	Тема 5.9. «Специально - подготовител ьные упражнения для выполнения коньковых ходов»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
65.	май			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.10. «Техника стрельбы из положения стоя»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение
66.	май			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.11. «Техника стрельбы из положения лежа»	СОШ № 46	педагогичес кое наблюдение



67.	май			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.12. «Прицеливание»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
68.	май			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.13. «Задержка дыхания»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
69.	май			учебное занятие, групповая объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 5.14. «Спуск курка»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение, викторина
70.	май			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 6.5. «Обработка спускового крючка»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
71.	май			учебное занятие, групповая объяснение, наглядная демонстрация	2 часа	Тема 3.16. «Легкая атлетика»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
72.	май			итоговое занятие	2 часа	Тема 7.1. «Итоговое занятие»	СОШ № 46	сдача нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформирова

								нности личностных качеств обучающихс я
--	--	--	--	--	--	--	--	--