

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 № 1
от «19» августа 2023 года



«Утверждено»
Директор МАУДО «ГДТДим №1»
Т.А. Певгова
Приказ № 267
от «29» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

*направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 8-15 лет
срок реализации: 1 год (144 часа)*

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

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

Оглавление

Информационная карта образовательной программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	5
Пояснительная записка	5
Учебный (тематический) план 1 года обучения	11
Содержание программы.....	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	31
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы	31
2.2. Планируемые результаты освоения программы «Биатлон».	32
2.3.Методическое обеспечение.....	33
2.4. Формы контроля.....	33
Список рекомендуемой литературы.....	47
Календарный учебный график.....	50

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города набережные члены «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»
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	1 год – 144 ч.
5.2.	Возраст обучающихся	7-15 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	сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками, воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.
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, методы контроля и самоконтроля,

		метод проблемного изложения материала, наглядные, демонстрационно – словесный, практические методы, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно – репродуктивный. Используется технология створчества 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 и конец учебного года).
5.7	Результативность реализации программы	Участие обучающихся в соревнованиях муниципального, республиканского уровней.
5.8.	Дата утверждения и последней корректировки программы	28.08.2021г. – дата разработки 29.08.2023г.- дата утверждения и последней корректировки, внесение изменений, связанных с появлением новой нормативно-правовой документации
5.9.	Рецензенты	Заведующий отделом «Кама» МАУДО «ГДТДиМ №1» Гараева Анастасия Владимировна.

*Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка*

Лыжный спорт – самый массовый зимний вид спорта в России. Все виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов мира и олимпийских игр. Из всех видов спорта самый приближенный к природе – лыжные гонки. Среди 7 олимпийских видов лыжного спорта, лыжные гонки – наиболее доступный, массовый и считается «базовым» для всех остальных видов этого спорта.

Лыжные гонки – это соревнования в передвижении на равнинных (беговых, гоночных) лыжах на установленную дистанцию, проложенную в естественных природных условиях, как правило, по пересеченной местности. Результат оценивают временем прохождения дистанции.

Биатлон – это лыжная гонка на равнинных лыжах с оружием в сочетании с остановками для стрельбы по мишеням на специально оборудованном стрельбище –огневом рубеже. При подведении итогов соревнований учитывают два показателя: 1 –общее время лыжной гонки на установленную дистанцию, включая временные затраты на стрельбу, 2 –результат стрельбы – штрафные санкции за промахи в виде штрафного времени или дополнительного штрафного круга.

Занимаясь лыжными гонками, биатлоном ребенок, осваивает разнообразную технику передвижения на лыжах, повышает силу, ловкость, выносливость, осваивает технику стрельбы, в том числе в неблагоприятных условиях, закаливает характер, укрепляет здоровье. При передвижении на лыжах задействованы почти все мышцы тела человека. Из физиологических исследований известно, что из всех спортсменов лыжники-гонщики обладают наибольшим объемом сердца (т.е. подготовленность сердечно сосудистой системы у них на первом месте), наибольшим уровнем максимального потребления кислорода (МПК) – универсального показателя здоровья и физической работоспособности.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Нормативно-правовые документы:

– Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014г. №1726-р [3];
– Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729[4];
– 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];

– 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 Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];

– 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];

– Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [14];

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [15];

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [16].

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, 2021г. [5]

– Приоритетный проект «Дополнительное образование для детей» (протокол от 30.11.2016г. №11) [11];

– Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018г. №296н) [12];

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [13].

Актуальность программы.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табака курения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровье сберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

В программе реализуются технологии различных типов. Здоровье сберегающие технологии. Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса(с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение(правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении(управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. Разделяются на два вида: спортивно-

оздоровительные(средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности обучающегося. Такой подход предполагает использование современных методик и образовательных технологий личностно-ориентированного обучения, в основе которого – деятельность учащихся. Контроль результативности программы обеспечивается системой мониторинга. Прослеживается взаимосвязь между содержанием, знаниями, умениями, навыками и видами деятельности. Реализуется идея гармоничного развития личности, её творческих сил и способностей, воспитание потребности в самообразовании.

Отличительные особенности программы.

Программа для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Занятия лыжными гонками компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей и подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжными гонками могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные 3 движения сохраняются в последствие на всю жизнь. Так же продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цель программы.

Сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками, воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи:

обручающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- учить правильному выполнению лыжных ходов.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 7-15 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 – 1 год. Содержание программы составлено с учетом возрастных и психологических особенностей детей 7-15 лет, отражает их интересы и потребности.

Объем программы: 144 часа.

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

Формы организации образовательного процесса

Формы проведения занятий.

- беседы;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Формы организации.

- групповые занятия;
- практические занятия в звеньях;
- индивидуальные занятия.

Режим занятий установлен Уставом МАУДО «ГДТДиМ №1», в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 40 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин. в помещении и 5 мин. на открытом воздухе. Занятия проводятся:2 раза в неделю по 2 академических часа.

Обоснование использования педагогических технологий.

Содержание Программы основано на применении личностно-ориентированного обучения с использованием деятельностного подхода, способствующего формированию личности ребенка, способного к проявлению и раскрытию интеллектуально-творческих способностей и самореализации. Целью педагогической технологии является не прямая передача информации, а совместный поиск знаний. Знания ребёнок не получает, а приобретает, взаимодействует, познаёт проблему на основе собственного опыта.

Задача педагога - создать особую атмосферу, которая будет способствовать развитию познавательного интереса, направлять детей на поиск и открытие знаний, благодаря чему

раскрываются творческие способности, стремление к саморазвитию, самопознанию и самоопределению. Используя личный опыт, подростки совершенствуют свои умения анализировать, выражать свое мнение, раскрывать мысль, делать открытие в предмете с помощью условий, которые создает педагог.

Подростки обучаются работе с научно-популярной литературой, учатся определять цели и составлять план работы. В эту группу входят школьники, проявляющие интерес к туристско-краеведческой деятельности. При работе со школьниками в начале обучения используется репродуктивный уровень дополнительного образования с переходом к концу года на эвристический. На занятиях в конце каждой темы воспитанникам предлагаются тестовые задания, практика на местности, что позволит ребятам дополнительно подготовиться к зачетным походам во время летних каникул.

Итогом деятельности обучающихся является участие в соревнованиях по направлению деятельности.

Планируемые результаты реализации программы.

Личностные:

- правила физического развития, повышающего работоспособность, закаливание и охрану здоровья;
- иметь устойчивый интерес к занятиям и необходимый минимум знаний в области гигиены физической культуры и спорта;
- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств.

Метапредметные:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование их в соревновательной деятельности;
- выполнять самостоятельно физические упражнения;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности,

Предметные:

- технику безопасности на занятиях лыжными гонками, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание, способы самоконтроля; оказание первой медицинской помощи;
- как правильно выбрать лыжи и палки; способы обработки скользящей поверхности лыж; уход за лыжным инвентарем; свойства и назначение лыжных мазей и парафинов; факторы влияющие на выбор мази, обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок;
- понятия о технике лыжных гонок; классификацию способ передвижения на лыжах; структуру скользящего шага; технику ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении; ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправления;
- правила соревнований по лыжным гонкам; инструкторская и судейская практика;
- основные средства восстановления.

Будут уметь:

- выполнять технические действия, связанные с передвижением на лыжах, рационально
- использовать их в различных условиях скольжения и рельефа местности;
- анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность;
- самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

Научатся:

- передвигаться на лыжах различными способами и применять их в различных условиях скольжения.

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 коллектизма;

- 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 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;

— <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 в течение учебного года; Промежуточный контроль проводится в декабре и по окончанию 1, 2, 3, года обучения. Итоговая аттестация проводятся в конце 4 года обучения. Формы контролю

— тестирование;

— опросы;

- конкурсы;
- соревнование;
- игры;
- викторины и др.

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

Промежуточный контроль – соревнования, ролевые игры, тестирование, викторины.

Итоговый контроль – соревнование, тестирование.

Учебный (тематический) план I 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.	2	2		беседа, игровые упражнения	тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
2.	Основные понятия.	14	14		учебное занятие, показ презентаций, просмотр видеоматериалов, эвристическая беседа	тестирование
3.	Общая физическая подготовка	42		42	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация, игра	ОФП, сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
4.	Лыжная подготовка	22		22	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация, игра	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
5.	Технико-тактическая подготовка	28		28	учебное занятие, тренинг, наглядная демонстрация	тестирование, викторина, педагогическое наблюдение
6.	Стрелковая подготовка	34		34	учебное занятие, беседа, наглядная демонстрация	моделирование соревнований, соревнования внутри группы
7.	Итоговое занятие	2		2	промежуточная аттестация	контрольное занятие, сдача

						нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
	Итого часов	144	16	128		

*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 изготовки лежа»

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

Практика: принятие исходного положения изготовки 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 колене: 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 пояссе, насчет 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

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://lvstver.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 тугу 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-razvitiie-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, «плея» 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 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 на 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 ягодицы».

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 переменой 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, взяввшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед.

2. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к седалищу. 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 высоким 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. Растигивая 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-вверху. Растигивая 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, растигивая 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, трапециевидной мышцы. И.п. – лежа на спине на полу, на скамье, или на стеле, 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 стеле, ноги согнуты с опорой пятками о пол. Эспандер фиксируется под бедрами у колен или под стопом, 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. Растигивая 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 плоскости 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 снимание лыж;

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

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

- поочередное поднимание 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, подпрыгвая, 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 полуконочковый ход;

- одновременный двух-шажный 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 одно-шажный коньковый ход;

- попеременный двух-шажный 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 - смещаешься 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 полуприсяде 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. Технико-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, видеомагнитофонных 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 изготовки 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, сосредоточения 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

И П стоя. Дыхание свободное, руки за головой. Вдох – наклон, выдох – выпрямляемся вдох – наклон вперед 8–10 раз.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие групповая объяснение

<https://research-journal.org/pedagogy/primenenie-dyxatelnyx-tekhnologii-kak-rezerva-povysheniya-ekonomicheskogo-rosta-i-razvitiya-obyazannostey-uchebnoj-zadaniy>

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%D1%85%20%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%20%D1%80%D0%BE%D1%82.

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 7 см; 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 изготовке 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 изготовки:

- 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 изготовки: 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.

Планируемые результаты освоения программы

раздел программы, тема или задача	Планируемый 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 сформированности 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 не уверен 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 не уверен 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, не уверен в своих знаниях	тестирование, викторина, педагогическое наблюдение
Стрелковая подготовка	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
Воспитательная работа	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	контрольное занятие, сдача нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

- помещение, приспособленное для занятий;
- материально–технические условия: наглядные пособия, оборудование, необходимое для занятий (ноутбук, проектор);

- внешние условия (участие в соревнованиях муниципального, республиканского уровня и Дворца).
- технические возможности.

2.2. Планируемые результаты освоения программы «Лыжные гонки».

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.

Материально-техническое обеспечение.

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

2.3.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.

2.4. Формы контроля.

Аттестацию 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.

Механизм отслеживания (формы)

- наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях);
- участие в соревнованиях, спортивные достижения обучающихся;
- контрольные упражнения по навыкам в биатлоне, прохождению этапов на время;
- тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;
- обсуждение типовых ситуаций;
- аттестация.

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	допустимый	рациональный	оптимальный
1	2	3	4

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 деятельности - 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 дела коллектива ситуативная, 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 нерегулярно.

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 старшего 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.

ФИО педагога _____
группа _____

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

В 2020 году

Вопросы для проверки знаний по теоретической подготовке.

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?
 - а. Франция, Бельгия, Германия
 - б. Швеция, Норвегия, Финляндия
 - в. Англия, Италия, Испания
2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?
 - а. 1956г, Италия
 - б. 1924г, Франция
 - в. 1952г, Норвегия
3. Самый распространенный лыжный ход:
 - а. попеременный двух-шажный
 - б. попеременный четырехшажный
 - в. одновременный бес-шажный
4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
 - а. коньковый
 - б. классический
 - в. четырехшажный
5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
 - а. Слалом, лыжные гонки
 - б. Прыжки с трамплина, биатлон
 - в. Фристайл, скоростной спуск
 - г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина
6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
 - а. 70
 - б. 50
 - в. 40
7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
 - а. 30
 - б. 50
 - в. 40
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
 - а. ног
 - б. туловища
 - в. рук
 - г. произвольно
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
 - а. двух-шажный
 - б. трехшажный
 - в. четырехшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
 - а. поворота на месте
 - б. подъемов и спусков
 - в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:
- «елочка»
 - «лесенка»
 - «полуелочка»
12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
- крутизны склона
 - длины палок в.
 - длины лыж
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- «лесенкой»
 - «елочкой»
 - беговым шагом
14. Определить на рисунке торможение «плугом»:
- ∨
 - ＼
 - =
15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
- армрестлинг
 - биатлон
 - бобслей
16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнять возможности называют:
- голкипер
 - гандикап
 - предварительный старт
17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
- нет, обязан уступить в любом случае
 - можно
 - только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее
18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
- касанием рукой лыжника
 - касание палкой лыж соперника
 - наездом на пятки лыж соперника
 - голосом
19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?
- одиночным
 - парным
 - общим
20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?
- коньковый
 - классический
21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
 - эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
 - длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
- на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
 - на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
 - одинаковые по высоте как и в классике
23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
- увеличить скорость
 - сохранить скорость
 - сохранить равновесие
24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:
- впереди креплений
 - на уровне креплений
 - позади креплений
25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:
- попеременный двух-шажный ход
 - попеременный четырехшажный ход
 - одновременный бес-шажный ход г. одновременный двух-шажный ход
26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?
- общий
 - одиночный или парный
 - групповой
27. Лыжные гонки преимущественно развиваются физическое качество:
- быстроту
 - силу
 - выносливости
28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:
- физические упражнения ациклического характера
 - комбинированные физические упражнения
 - физические упражнения циклического характера

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

- Цель отталкивания палками:
 - увеличить скорость;
 - сохранить скорость;
 - сохранить равновесие.
- Цель свободного скольжения:
 - увеличить скорость;
 - сохранить скорость;
 - как можно меньше терять скорость.
- При выносе рук и палок вперед
 - Движение рук начинается:
 - с плечевого сустава;
 - с локтевого сустава;
 - с запястья.
 - Напряженность рук:
 - руки расслаблены;

- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым.

3.4. Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;
- в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;
- г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

- а) только вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;

- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжи:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

2. Носки лыж:

- а) на одном уровне;
- б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж:

- а) обе отводятся в сторону;
- б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся:

- а) на внутренние канты;
- б) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:

- а) равномерное;
- б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног:

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) ноги выпрямлены.

9. Колени:

- а) подаются вперед;
- б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

- а) согнуты в локтях на уровне пояса;
- б) поднимаются выше головы;
- в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок:

- а) вынесены вперед;
- б) отведены назад;
- в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу;
- б) не прижаты к туловищу.

Тест на знание техники выполнения поворота переступание в движении

1. Поворот переступанием в движении в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

- а) на равнине;
- б) на пологом склоне;
- в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

- а) увеличивается;
- б) сохраняется;
- в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:

- а) в низкой стойке;
- б) в средней стойке;
- в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

- а) на внешнюю лыжу;
- б) на внутреннюю лыжу;
- в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

- а) на внутренний кант;
- б) на внешний кант;
- в) всей поверхностью.

6. Вначале отталкивания лыжей нога:

- а) согнута в коленном суставе;
- б) выпрямлена в коленном суставе.

7. Вначале отталкивания ногой голень:

- а) вертикальна;
- б) наклонена вперед;
- в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:

- а) согнута;
- б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

- а) вплотную;

- б) на расстоянии 30-40см.;
- в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег:

- а) ставятся впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) сзади креплений.

*Список рекомендуемой 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>] (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/] (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>] (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>] (дата обращения 05.05.2023г.);

5. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 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/gkzdq>] (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>] (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>] (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>] (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.).

Печатные издания для педагога

16. Артеменко, М.В. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах / М.В. 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.

Печатные издания для детей.

26. Гибадуллин И. Г. , Зверева С. Н. "Стрелковая подготовка юных биатлонистов"

27. Шикунов М. И. "Биатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва"

28. Нэт Браун "Подготовка лыж. Полное руководство"

29. Масленников И. , Смирнов Г. "Лыжные гонки. Азбука спорта"

30. ИнаМЭй "Шестая ошибка" (при участии Али Вольфа)

31. Кедяров А. П. - «Основы обучения стрельбе в биатлоне»

32. ЧибряковГ. , Тихонов А. "Мистер биатлон"

33. Вайцеховская Е. «Штрафной круг Александра Тихонова»

Интернет – источники.

34. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс]. Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru/>(Дата обращения 14.05. 2021).

35. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России [Электронный ресурс]. Режим доступа:<http://biathlonrus.com/>(Дата обращения 14.05. 2021).

36. Официальный интернет-сайт РУСАДА[Электронный ресурс]. Режим доступа:<http://www.rusada.ru/>(Дата обращения 14.05. 2021).

37. Официальный интернет-сайт ВАДА[Электронный ресурс]. Режим доступа:<http://www.wada-ama.org/>(Дата обращения 14.05. 2021).

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	Тема 1. «Вводное занятие»	СОШ № 46	тестирование, игра «Давай дружить»

2.	сентябрь			учебное занятие, групповая объяснение	2 часа	<i>Тема 2.1.</i> «История развития лыжного спорта и биатлона»	СОШ № 46	эвристическая беседа.
3.	сентябрь			учебное занятие, групповая объяснение наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.1.</i> «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
4.	сентябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 2.2.</i> «Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, составные части и винтовки»	СОШ № 46	эвристическая беседа.
5.	сентябрь			учебное занятие, групповая объяснение	2 часа	<i>Тема 2.3.</i> «Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)»	СОШ № 46	эвристическая беседа.
6.	сентябрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.2.</i> «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие координационных способностей»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
7.	сентябрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 4.1.</i> «Подготовительные упражнения в бесснежный период»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение

8.	сентябрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.14.</i> «Спортивные игры»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
9.	сентябрь			учебное занятие, групповая объяснение	2 часа	<i>Тема 2.4.</i> «Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне»	СОШ № 46	эвристическая беседа.
10.	сентябрь			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа	2 часа	<i>Тема 5.4.</i> «Характеристика позы биатлониста»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
11.	октябрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.1.</i> «Прицеливание лежа»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
12.	октябрь			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа	2 часа	<i>Тема 5.5.</i> «Отталкивание ногой. Поворот на месте и в движении»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
13.	октябрь			учебное занятие, групповая объяснение	2 часа	<i>Тема 2.5.</i> «Изучение правил соревнований по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ»	СОШ № 46	эвристическая беседа.
14.	октябрь			учебное занятие, групповая объяснение	2 часа	<i>Тема 2.6.</i> «Основы методики тренировки биатлониста»	СОШ № 46	эвристическая беседа

15.	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 2.7.</i> «Принятие изготовки лежа»	СОШ № 46	эвристическая беседа
16.	октябрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.2.</i> «Прицеливание без пуль»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
17.	октябрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.3.</i> «Изготовка»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
18.	октябрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.4.</i> «Изготовка и стрельба лежа с упора, наводка»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
19.	ноябрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.3.</i> «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие силовой выносливости»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
20.	ноябрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.6.</i> «Перезарядка винтовки»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
21.	ноябрь			учебное занятие, групповая	2 часа	<i>Тема 4.3.</i> «Подготовительные	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение

				объяснение , наглядная демонстрация		упражнения на снегу на месте»		
22.	ноябрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 4.4.</i> «Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
23.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 4.5.</i> «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	<i>Тема 4.6.</i> «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	<i>Тема 4.7.</i> «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	<i>Тема 4.8.</i> «Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение

27.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 4.9.</i> «Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
28.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 4.10.</i> «Упражнения для обучения коньковым способам передвижения»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
29.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 4.11.</i> «Упражнения для обучения коньковым способам передвижения»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
30.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа	2 часа	<i>Тема 5.1.</i> «Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
31.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа	2 часа	<i>Тема 5.2.</i> «Лыжная терминология по технике»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
32.	декабрь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.7.</i> «Стрельба по белому квадрату»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
33.	январь			учебное занятие, групповая объяснение	2 часа	<i>Тема 6.8.</i> «Стрельба по равностороннему	СОШ № 46	педагогическое наблюдение

				, наглядная демонстрация		треугольнику»		
34.	январь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.9.</i> «Стрельба по равностороннему треугольнику»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
35.	январь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.10.</i> «Стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
36.	январь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.11.</i> «Стрельба по увеличенной мишени»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
37.	январь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.12.</i> «Развитие вестибулярного аппарата»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
38.	январь			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.13.</i> «Стрельба в спокойном состоянии на время»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
39.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.14.</i> «Одевание и снятие оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение

40.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.15.</i> «Одевание и снятие оружия с плеч и совершенствование стрельбы стоя»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
41.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.16.</i> «Элементы прицеливания»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
42.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.17.</i> «Стрельба в сочетании с бегом на лыжах»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
43.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.4.</i> «Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
44.	февраль			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.5.</i> «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	<i>Тема 3.6.</i> «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной	СОШ № 46	педагогическое наблюдение

						осанки»		
46.	март			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.7.</i> «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
47.	март			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 4.8.</i> «Спортивные игры»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
48.	март			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.9.</i> «Упражнения для рук и плечевого пояса»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
49.	март			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.10.</i> «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
50.	март			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.11.</i> «Упражнения для рук и плечевого пояса»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
51.	март			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.12.</i> «Упражнения для туловища»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение

52.	март			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.13.</i> «Кардио тренировка»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
53.	март			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.15.</i> «Легкая атлетика»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
54.	апрель			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.17.</i> «Упражнения с сопротивлением»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
55.	апрель			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.18.</i> «Упражнения с сопротивлением»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
56.	апрель			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.19.</i> «Акробатические упражнения»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
57.	апрель			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.20.</i> «Спортивные игры»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
58.	апрель			учебное занятие, групповая	2 часа	<i>Тема 3.21.</i> «Общеразвивающие	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение,

				объяснение , наглядная демонстрация		упражнения с предметами»		сдача нормативов
59.	апрель			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 4.2.</i> «Подготовительные упражнения в бесснежный период»	Парк Прибрежный	педагогическое наблюдение
60.	апрель			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа	2 часа	<i>Тема 5.3.</i> «Кинематические показатели»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
61.	апрель			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа	2 часа	<i>Тема 5.6.</i> «Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
62.	апрель			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа	2 часа	<i>Тема 5.7.</i> «Энергетическая «стоимость»»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
63.	апрель			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа	2 часа	<i>Тема 5.8.</i> «Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
64.	май			учебное занятие, групповая объяснение ,эвристическая беседа	2 часа	<i>Тема 5.9.</i> «Специально-подготовительные упражнения для выполнения	СОШ № 46	педагогическое наблюдение

						коньковых ходов»		
65.	май			учебное занятие, групповая объяснение ,эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 5.10.</i> «Техника стрельбы из положения стоя»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
66.	май			учебное занятие, групповая объяснение ,эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 5.11.</i> «Техника стрельбы из положения лежа»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
67.	май			учебное занятие, групповая объяснение ,эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 5.12.</i> «Прицеливание »	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
68.	май			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа, наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 5.13.</i> «Задержка дыхания»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
69.	май			учебное занятие, групповая объяснение эвристическая беседа,	2 часа	<i>Тема 5.14.</i> «Спуск курка»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение, викторина

				наглядная демонстрация				
70.	май			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 6.5.</i> «Обработка спускового крючка»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
71.	май			учебное занятие, групповая объяснение , наглядная демонстрация	2 часа	<i>Тема 3.16.</i> «Легкая атлетика»	СОШ № 46	педагогическое наблюдение
72.	май			итоговое занятие	2 часа	<i>Тема 7.1.</i> «Итоговое занятие»	СОШ № 46	сдача нормативов «Меткий стрелок», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
Итого					144 часа			