

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1
от «04» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 129-480 от «04» 08 2023 г.
Заведующий «ЦДО «ОЦ «Южный город»
Д. А. Петрунин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«Лыжные гонки (биатлон)»**

Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Тютина Юлия Геннадьевна,
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Биатлон олимпийский вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки, круглогодичные занятия на свежем воздухе. Несложный инвентарь и чувство скольжения покоряют многих любителей.

Выбор образовательной программы «Лыжные гонки (биатлон)» определен популярностью вида спорта, доступностью, ростом популярности на территории Самарской области.

Направленность программы

Образовательная программа «Лыжные гонки (биатлон)» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Актуальность программы

Занятия биатлоном способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, тактики, чёткости техники и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, постоянное изменение обстановки, соревнования на разных биатлонных комплексах Рязанской области, удача или неуспех вызывают у учащихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к гонке.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, биатлон, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир учащихся, расширить знания в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность программы

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки (биатлон)» аккумулирует в себя современные педагогические методики формирования лидерских качеств в процессе коллективной деятельности, привитие чувства взаимопомощи и товарищества в процессе соревновательной деятельности, создает благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является ее направленность на развитие у учащихся координации движений, принятие правильных решений в быстро меняющейся обстановке, развитию мелкой моторики, быстроты, выносливости и меткости.

В процессе реализации программы применяются современные информационные технологии с использованием камер, ПЭВМ и проектора при моделировании и разборе техники конькового стиля передвижения лыжных гонок, а так же для подбора и подготовки инвентаря и экипировки биатлонистов.

Адресат программы

В объединение «Лыжные гонки (биатлон)» принимаются учащиеся в возрасте 7-13 лет в течение всего календарного года. Кандидат для обучения обязан предоставить справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий в объединении.

Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки (биатлон)» рассчитана на 1 год обучения. Режим занятий: в неделю 3,5 часа, в год 36 недель – 126 часов. Форма обучения - очная. Формы организации занятий: групповая; индивидуально-групповая; индивидуальная; самостоятельная работа.

При реализации образовательной программы используются следующие основные формы проведения занятий: беседа; консультация; мастер-класс; практическое занятие; игра; презентация; тренинг; тестирование; контрольное занятие; соревнование; чемпионат.

Формирование учебных групп проводится по уровню сложности и возрасту: стартовый (ознакомительный); базовый; продвинутый (углубленный).

Достигнутый уровень сложности (знания, умения и навыки), при приеме в объединение, определяется преподавателем дополнительного образования путем практического тестирования кандидата на обучение.

Количественный состав учебных групп по уровням сложности: стартовый (ознакомительный) – до 25 человек; базовый – 10 – 15 человек; продвинутый (углубленный) – до 5 человек.

Кроме того, по решению педагога, предусмотрено проведение учебных занятий с наиболее одаренными учащимися по индивидуальным планам.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Развивать у учащихся физические и личностные качества, координацию движений, принятие правильных решений в быстро меняющейся обстановке, развитию мелкой моторики, быстроты и выносливости, воспитывать здоровый образ жизни.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – циклический вид спорта (лыжные гонки и биатлон);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике лыжных гонок и пулевой стрельбе.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, выносливость, меткость;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности и ответственности, прививать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, исключая употребление наркотиков, табакокурение и употребление спиртных напитков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм поведения и ценностей;
- уметь выражать свои эмоции, понимать эмоции других людей, сочувствовать им и сопереживать;
- научиться самым простым и общим для всех учащихся в объединении правилам поведения при сотрудничестве (этическим нормам);
- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий в объединении, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

Предметные:

- знать основные правила биатлона;
- уметь подбирать инвентарь и экипировку;
- знать основные приемы подготовки инвентаря и экипировки;
- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств и комплексы специальных упражнений при занятиях биатлоном;
- знать основные технические приемы лыжных гонок и стрельбы из винтовки;
- знать основные правила проведения соревнований по биатлону;
- укрепить свое здоровье;
- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий биатлоном;

- уметь тренироваться в коллективе.

Метапредметные:

Регулятивные

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свою работу на отдельных этапах обучения;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и принимать полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий.

Коммуникативные

- включаться в диалог, коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнеров;
- обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь в сотрудничестве, слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

ФОРМА И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Основной показатель работы программы «Лыжные гонки (биатлон)» - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги объединения используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

В конце учебного года все учащиеся групп сдают тесты и контрольные упражнения. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего уровня сложности.

Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных тренировок с заданиями. Кроме того, контрольные тренировки проводятся при подготовке к соревнованиям.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольных нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Лыжные гонки (биатлон)» включает в себя 3 модуля.**

№ п/п	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
	Базовый подготовительный			
	Базовый основной			
	Базовый поддерживающий			
	Итого			

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: формирование основ техники хода и передвижения по дистанции

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений хода коньком;
- обучение основам техники изготовления при стрельбе;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 30, 60, 100, 300, 1000 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Стрелковая подготовка.

Стрельба по мишеням с учетом набора количества очков.

Закрепление техники изготовления.

Учебно - тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития биатлона. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
4.	Сведения о строении и функциях организма ОФП Имитация лыжного хода. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Сведения о строении и функциях организма ОФП Имитация лыжного хода.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

6.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры Техника передвижения приставными шагами		1	1	Беседа, наблюдение
7.	Изучение техники изготовления при стрельбе. Холостой тренаж. Стрельба		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Имитация лыжного хода. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Имитация лыжного хода.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
10.	Техника передвижения при падении Имитация лыжного хода. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Имитация лыжного хода с отягощением. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Имитация лыжного хода с отягощением. Эстафеты.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Техника лыжного хода. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

14.	Изучение техники изготовки при стрельбе. Холостой тренаж. Стрельба по мишеням		0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Изучение техники изготовки при стрельбе. Холостой тренаж. Стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника лыжного хода. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Техника лыжного хода. ОФП Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Техника лыжного хода. ОФП Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19.	Техника лыжного хода. ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
20.	Техника лыжного хода. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Подвижные игры				
21.	Закрепление техники изготовления при стрельбе, холостой тренаж, стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22.	Закрепление техники изготовления при стрельбе, холостой тренаж, стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
23.	Техника лыжного хода ОФП Кроссовая подготовка Подвижные игры	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24.	Техника лыжного хода ОФП Кроссовая подготовка Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25.	Кроссовая подготовка Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26.	Кроссовая подготовка Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27.	Кроссовая подготовка Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
28.	Закрепление техники изготовления при стрельбе, холостой тренаж, стрельба по мишеням.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29.	Силовая подготовка Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30.	Силовая подготовка. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
31	Силовая подговка Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

32.	Техника лыжного хода. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33.	Техника лыжного хода. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
34.	Закрепление техники изготовки, холостой тренаж, стрельба по мишеням.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
35.	Техника лыжного хода Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

36.	Силовая подготовка. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, Беседа, наблюдение.
37.	Кроссовая подготовка Подвижные игры. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
38.	Работа с эспандерами отработка лыжного хода Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
39.	Работа с эспандерами отработка лыжного хода. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, соревнования
40.	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:			3	40	

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России -/1 час/.

2. Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитии. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям лыжным спортом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах обморожениях, растяжении связок.

5. Правила соревнований по биатлону, основы методики обучения лыжного бега и стрельбы /1 час/. Экипировка биатлониста. Состав команды в эстафете. Дистанции в биатлоне, эстафеты. Старт, бег по дистанции, финиш.

Техническая подготовка.

Преодоление спусков и подъемов.

Спуск в высокой стойке, в низкой и в средней. Преодоление контр-уклона. Подъем в гору лесенкой, елочкой, полулочкой, скользящим шагом, Забегание в подъем ступающим шагом.

Повороты на месте.

Техника поворота на лыжах.

Из положения стоя на лыжах поворот махом левой ногой на 180 градус, а затем правой ногу приставляем к правой ноги, тоже самое и в правую сторону. **Повороты переступанием как по часовой стрелки так и против.**

Техника передвижения коньковым ходом.

Одношажным ходом, двухшажным ходом, полуконек.

Модуль Базовый основной.

Цель: формирование основ техники передвижения коньковым ходом, изготковки при выполнении стрелковых упражнений.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам биатлониста;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- освоение техники изготковки при стрельбе;
- наработка навыков основных элементов при выполнении выстрела;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений коньковым ходом;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 30, 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка Прыжок в длину с места.

40 секундный челночный бег. Техническая подготовка.

Комбинированное упражнение.

Стрельба по мишеням и установкам.

Закрепление навыков основных элементов стрельбы.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности Подбор инвентаря. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования

2.	Ступающий шаг Прохождение дистанции по учебному кругу.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Ступающий шаг Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	Техника дыхание при низкой температуре. Скользкий шаг. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
	Техника дыхание при низкой температуре. Скользкий шаг. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Скользкий шаг. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение
6.	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням		0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Гигиена спортсмена. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение
10.	Врачебный контроль. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
	Врачебный контроль. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

11.	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Определить ЧСС. Одновременный	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение,

	одношажный ход. Подвижные игры.				соревнования
14.	Повороты кругом способом переступанием. Коньковый ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Коньковый ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Спуски горки (высокой, средней и низкой стойке). Подъем гору лесенкой. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Спуски горы Подъем гору лесенкой. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Спуски с горы. Подъем в гору елочкой. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
	Спуски с горы. Подъем в гору елочкой. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Спуски с горы Подъем в гору ступающим шагом. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

23	Профилактика обморожения. Преодоление контр уклона Прохождение дистанции		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
----	--	--	---	---	-------------------------------------

	изученными способами.				
24	Прохождение дистанции изученными способами. Спуски, подъемы Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Прохождение дистанции изученными способами. Спуски подъемы. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
	Прохождение дистанции изученными способами. Спуски подъемы. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	Прохождение дистанции изученными способами, переход с классики на конек и обратно		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
28	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Объяснить ,что такое воздушный мешок и как его использовать в гонке. Старт, обгон, финиш. Прохождение по дистанции. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение
	Объяснить ,что такое воздушный мешок и как его использовать в гонке. Старт, обгон, финиш. Прохождение по дистанции. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение
31	Прохождение дистанции в среднем темпе. Ускорение. Спуски и подъем гору. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

32	Прохождение дистанции. Спуски, слалом, подъем. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	Общие правила в лыжных гонках. Ускорение. Прохождение дистанции Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

34	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
35	Прохождение дистанции на время. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
36	Циклевка и смазка лыж. Спуски с горки. Кто прокатится дальше всех. Игры «Салки».		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
37	Общий старт. Прохождение дистанции. Ускорение, Обгон. Игры.		1	1	Наблюдение, соревнования
38	Прохождение дистанции по пересеченной местности. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
39	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
40	Спуски, подъемы, слалом. Отработка финиша. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
41	Передвижение по пересеченной местности. Спуски, подъемы. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
42	Эстафета (Передача эстафеты по лыжным правилам). Соревнования Эстафета. Мальчики девочки.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

43	Прохождение дистанции. Спуски, подъемы. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
44	Контрольная тренировка по стрельбе с набором очков		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
45	Отработать спуски, подъемы, преодоления контр уклона. «Салки»		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
46	Отработать левый, правый, поворот по дистанции. Забегание в гору (тягун). Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
47	Гонка с раздельного старта конек. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
48	Гонка с раздельного старта классика. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
49	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
50	Гонка с общего старта классика. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
51	Эстафета юноши девушки. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
52	Городской спринт. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
53	Городской спринт. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
54	Контрольные нормативы		1	1	Соревнования

Итого:		5	5	
---------------	--	----------	----------	--

Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 час/.
2. Состояние и развитие биатлона в Самаре и в России /1 час/. Итоги выступления команд в Самарской области и на чемпионатах России среди мужских и женских команд.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.
Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.
4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 час/.
Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий лыжным спортом.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/.
Общие гигиенические требования к занимающимся лыжным спортом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях лыжным спортом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется тактическая подготовка.

Общая тактическая подготовка.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Применение сочетаний изученных способов передвижения на лыжах.
2. Умение использовать воздушный мешок за спиной соперника.
Уметь разложить свои силы по дистанции, общий старт, обгон, финиш.
Просмотр кинограмм сильнейших биатлонистов.
4. Изучение литературы самостоятельно кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка.

1. Практическое овладение тактикой в биатлонных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости и от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д.
2. Изучение рельефа местности, состояние и возможность изменения лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предлагаемых изменений погоды.
3. Выбор правильной стойки на спусках.
4. Подъем горы затяжной подъем.
5. Воспитать у учащихся чувство скорости.
6. Обучить ученика умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости и от длины дистанции, рельефа местности.
7. Научить юных биатлонистов простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне на финише).

Модуль базовый поддерживающий.

Цель: формирование основ техники передвижения на лыжах, а также сформировать силу, скорость, выносливость и ЗОЖ.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- Развитие выносливости;
- Развитие стрелковых качеств точной стрельбы после нагрузки.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты
Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 30, 60, 100, 300, 1000 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет три попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка Прыжок с места.

Челночный бег.

Техническая подготовка (техника хода). Скандинавский шаг.

Техника изготовления и закрепление навыков элементов стрельбы.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника дыхание. Кросс. ОРУ Игры	0,5	1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
	Техника дыхание. Кросс. ОРУ Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Кросс. ОРУ Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	Кросс. ОРУ. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

5.	Многоскоки. ОРУ.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
----	---------------------	-----	-----	---	-------------------------------------

	Силовая подготовка. Игры				
6.	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Бег 30м. Силовая подготовка. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Гигиена закаливание организма. Прыжки в длину с места. Силовая подготовка. Игры.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Гигиена закаливание организма. Прыжки в длину с места. Силовая подготовка. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
10.	Бег 60м. Силовая подготовка. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение
11.	Кросс. Многоскоки, челночный бег. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение
12.	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования

13.	Бег 1000м Игры.		1	1	Беседа, наблюдение
14.	Эстафета 4x100м с передачей эстафетной палочки. Силовая подготовка. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение,

	спортсмена. Ускорение 10x10 раз стартовый разгон. Игры.				соревнования
16.	Упражнения в парах. Силовая подготовка. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение, соревнования
	Кросс. Стрельба по мишеням.				Беседа, наблюдение, соревнования
19.	Бег с лыжными палками. Подтягивание на перекладине. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
20.	Бег на лыжероллерах. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21.	Кросс. Поводящие упражнения для тренировок на лыже- роллерах.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22.	Правила соревнований по лыжному спорту. Бег на лыжероллерах. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
23.	Личная гигиена спортсмена. Бег на лыжероллерах. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24.	Закрепление навыков основных элементов выполнения стрельбы. Стрельба по мишеням		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

25.	Бег на лыжероллерах ОФП Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26.	Личная гигиена спортсмена.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Бег на лыжероллерах ОФП Игры				
27.	Бег на лыжероллерах ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
28.	Правила игры по лыжному спорту. Бег на лыжероллерах ОФП Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29.	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:			2		

Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 час/.
2. Состояние и развитие биатлона в Самаре и в России /1 час/. Итоги выступления команд в Самарской области в чемпионатах России среди мужских и женских команд.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.
Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.
4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 час.
Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе лыжным спортом.
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/.
Общие гигиенические требования к занимающимся лыжным спортом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях лыжным спортом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется и тактической подготовке 2 модуля добавляется интегральная подготовка групповые и командные действия.

Тактическая подготовка.

Групповые действия.

1. Бег по дистанции в парах.
2. Лидирование по дистанции.

Командные действия.

В гонке с общего старта занятие перспективного направления.
Выбор хорошей лыжни хороший прокат
Командные действия на старте по дистанции и финише/.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения, упражнения.
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно- силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно- силовых качеств с изученными способами перемещения.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно- силовых качеств, быстроты.
7. Выполнение изученных приемов техники.
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий индивидуальных, групповых, командных.
10. Эстафеты.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий по образовательной программе «Лыжные гонки (биатлон)» требуется:

1. Тир
2. Спортивный зал 12х24
3. Открытая спортивная площадка для лыжни
4. Спортивный инвентарь и оборудование:
 - лыжи, ботинки, палки, крепления на каждого учащегося;
 - набивные мячи;
 - винтовки пневматические для спортивной стрельбы;
 - мишени;
 - гимнастические перекладины – 2-3 штуки;
 - экспандер-резина на каждого учащегося;
 - секундомер;
 - лыжероллеры – 10-15 штук;
 - тренажеры - 4 штуки;
 - стол для подготовки лыж - 2 штуки;
 - инвентарь для подготовки лыж – 1 комплект;
 - гимнастические маты – 10 штук;
 - гимнастическая стенка.
4. ПЭВМ – 1 комплект.
5. Интерактивная доска – 1 штука.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Интернет-ресурсы:

- <http://biathlonrus.com/> Союз биатлонистов России;
- РРОО "Федерация Биатлона Рязанской области"
- видеоматериалы. Техника биатлона.

2. Литература:

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт,

Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.

Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.

Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.

Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.

Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья,

Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.

Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.

Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.

Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.

Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 24 с.

Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.

Гибадуллин И.Г. Биатлон: Метод. пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1990.

Каширцев Ю.А., Савицкий Я.И. Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов //Теор. и практ. физ. культ. 1985, № 2, с. 11.

Кедяров А.П. Методические рекомендации для стрелков и биатлонистов. Рекомендации для стрелков и биатлонистов, пособие для тренеров и спортсменов.