Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 п. Восточный

Представлено
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 1 п. Восточный
протокол № 1 от 28.08.24

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ № 1 п. Восточный
_____ / А.Р. Хисамудинов
приказ № 166 от 05.09.2024.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»

Направленность:	физкультурно-спортивная
уровень	базовый
Срок реализации:	3 года
Возраст обучающихся:	10-14 лет
Учебный год:	2024/2025

Составитель
учитель физической культуры
Фильчакова Марина Фазыловна

п. Восточный
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа «Биатлон» разработана на основании:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования;
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Положения о дополнительном образовании МБОУСОШ № 1;
- научных исследований и обобщения работы педагогов.

Программа занятий предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях.

Направленность программы — физкультурно-оздоровительная.

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

Цель программы — обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятия биатлоном. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

1. **обучающие:**

- выявление способностей и одарённости занимающихся;
- изучение теоретических сведений о биатлоне;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами биатлона.

2. **развивающие:**

- развитие психофизических качеств, обучающихся;
- развитие устойчивого интереса к занятиям биатлоном.

3. **воспитательные:**

- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Актуальностью программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Повышенное внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Возрастная категория: программа рассчитана на детей 10-14 лет,

Имеющих основную и подготовительную группу здоровья.

Сроки реализации программы: на освоение программы отводится 108 часов (3 часа в неделю). Продолжительность реализации программы — 3 года. *Ожидаемые результаты:* учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по биатлону – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технико-тактической и теоретической подготовленности.

Критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами биатлона, уровень развития

физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы и методы организации учебной деятельности:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям биатлоном и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Соревновательный метод применяются после того, как учащиеся пробрели некоторые навыки в биатлоне.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Биатлон — зимний вид спорта, включающий передвижение на лыжах и стрельбу из винтовки. Именно в сочетании данных компонентов заключается ценность развития биатлона в рамках общеобразовательной школы: лыжные гонки включены в урочные занятия, стрельба из винтовки является средством подготовки учащих кадетских классов, начальной военной подготовки.

В данной программе основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных биатлонистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

В младшей группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и

закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям биатлоном; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием координации движений, выносливости и силы; овладение техникой передвижения на лыжах; знакомство с техникой стрельбы; участие в соревнованиях; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории биатлона, технике и тактике, правилах биатлона.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 — 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для биатлонистов.

Цель специальной физической подготовки овладеть техникой передвижения на лыжах и техникой стрельбы, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики биатлона, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В таких тренировках у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый биатлонисту его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- знание истории, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм

социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание программы

I. **Теоретическая подготовка**

1. ***Развитие биатлона в России и за рубежом.***

Развитие биатлона в России. Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по биатлону. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Лучшие биатлонисты России и мира.

2. ***Сведения о строения и функциях организма*** *человека. Влияние* ***физических упражнений на организм занимающихся.***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий биатлоном. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

3. ***Гигиенические знания и навыки. Закаливание.***

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, ванна, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по биатлону.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

4. ***Врачебный*** *контроль и самоконтроль*

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях биатлоном. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

5. *Психологическая подготовка*

Понятие о психологической подготовке биатлониста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства биатлониста.

6. Правила биатлона

Общие правила. Правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты. Штрафы за нарушения правил.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия.

Подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся.

Средства тренировки

Комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы, скакалки), а также с использованием различных снарядов (перекладина, брусья, скамейка, шведская стенка, канат, тренажеры). Силовые упражнения направлены, в основном, на развитие трех групп мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины, а также мышц ног, которые наиболее интенсивно работают во время передвижения на лыжах.

Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, русский хоккей, волейбол), подвижные игры («вышибалы», «ляпы», «третий лишний», лапта) и эстафеты развивают ловкость, быстроту, координационные способности и

ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Прыжковые упражнения направлены на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения развивают выносливость.

Плавание и гребля повышают аэробные возможности организма, укрепляют дыхательную систему, мышечный корсет, развивают силовую

ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Велосипедные тренировки направлены на развитие выносливости, силовой подготовленности.

Ходьба, кроссовая подготовка повышают аэробные возможности организма, развивают выносливость.

II. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям в биатлоне. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает от года к году. Наиболее углубленная специальная физическая подготовка приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе тренировки.

Средства тренировки

В биатлоне доминирующее место занимает длительное и непрерывное выполнение упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости биатлониста. Передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равниной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма.

III. Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение основных элементов коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения на лыжах, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении.

Тактическая подготовка — это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей конкретного старта,

своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

1) изучение общих положений тактики биатлона, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;

2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;

3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются: 1) в облегчённых условиях; 2) в усложнённых условиях; 3) в условиях, близких к соревновательным.

IV. Стрелковая подготовка

Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне осуществляется на теоретических и практических занятиях в условиях тира и на открытом стрельбище.

С первых же занятий необходимо приучить занимающихся к соблюдению правил техники безопасности при обращении с оружием, правил осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

Обучающиеся используют пневматическое оружие.

Знакомство с биатлоном начинается с изучения техники стрельбы из положения лежа с упора изготовка, приемы заряжания и разряжения, прицеливания, производства выстрела. После первичного знакомства с пневматическим оружием обучающие изучают технику стрельбы стоя. В это же время юные биатлонисты более детально знакомятся с материальной частью оружия. Большая часть стрелковой подготовки осуществляется во время холостого тренажа, а также стрельбы в тире как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки.

V. Участие в соревнованиях

Совершенствование технико-тактического мастерства в соревнованиях, повышение специальной подготовки, укрепление морально-волевых качеств.

VI. Контрольные нормативы

Упражнение	Норматив
Общая физическая подготовка	
Бег 60м, сек	10,0-11,0
Бег 100м, сек	16,0-18,0
Прыжок в длину с места, см	150-170
Подтягивания на перекладине	3
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек	18-20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12-15
Бег 1500м, мин, сек	8.40-9.00
Специальная физическая подготовка	
Лыжная гонка	Выполнение 2-3 ю.р.

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

Для успешной реализации внеурочной программы необходимо наличие материально-технической базы.

Инвентарь и оборудование для реализации программы

№	Наименование	Ед. измерения	количество
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	шт.	1
2.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	шт.	1
3.	Доска информационная	шт.	1
4.	Крепления лыжные	пар	4
5.	Лыжи гоночные	пар	4
6.	Мяч футбольный	шт.	1
7.	Палка гимнастическая	шт.	2
8.	Палки для лыжных гонок	пар	4
9.	Рулетка металлическая (50 м)	шт.	1
10.	Секундомер	шт.	1
11.	Скакалка гимнастическая	шт.	2
12.	Скамейка гимнастическая	шт.	2
13.	Станок для подготовки лыж	шт.	1
14.	Термометр наружный	шт.	1
15.	Флажки для разметки лыжных трасс	шт.	1
16.	Ботинки лыжные	пар	4
17.	Нагрудные номера	шт.	20
18.	Чехол для лыж	шт.	4
19.	Спортивная пневматическая винтовка	шт.	1
20.	Пневматические пульки	уп.	2
21.	Мишени	шт.	4
22.	Наушники-антифоны	шт.	1

Учебно-тематическое планирование

№ *n/n*	Разделы подготовки	Возраст занимающихся		
		10-14 лет		
	Нагрузка	3 часа в неделю		
	Период	1 год	2 год	3 год
1.	**Теоретическая подготовка**	6	6	5
2.	Развитие биатлона в России и за рубежом	1	1	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	1
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1
6.	Психологическая подготовка.	1	1	1
7.	Правила биатлона	1	1	
8.	Общая физическая подготовка	45	45	45
9.	Специальная физическая подготовка	20	20	20
10.	Технико-тактическая подготовка	15	15	15
11.	Стрелковая подготовка	17	17	18
12.	Соревнования и контрольные нормативы	5	5	5
	Общее количество часов:	108	108	108

ЛИТЕРАТУРА

1. Биатлон: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1997.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт.1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Медицина. 1991.
4. Гибадулин.И.Г. Биатлон. Методическое пособие. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. ГК по ФКиС УАССР. УГУ им. 50-летия СССР. г. Ижевск.-1991.
5. Ермаков В.В Техника лыжных ходов. Смоленск, 1989.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев, 1990.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. М.1982.
8. Савицкий Я.И. Биатлон. М.: Физкультура и спорт 1981.
9. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. Детская спортивная медицина: руководство для врачей. 2-е издание. М.: Медицина. 1991.