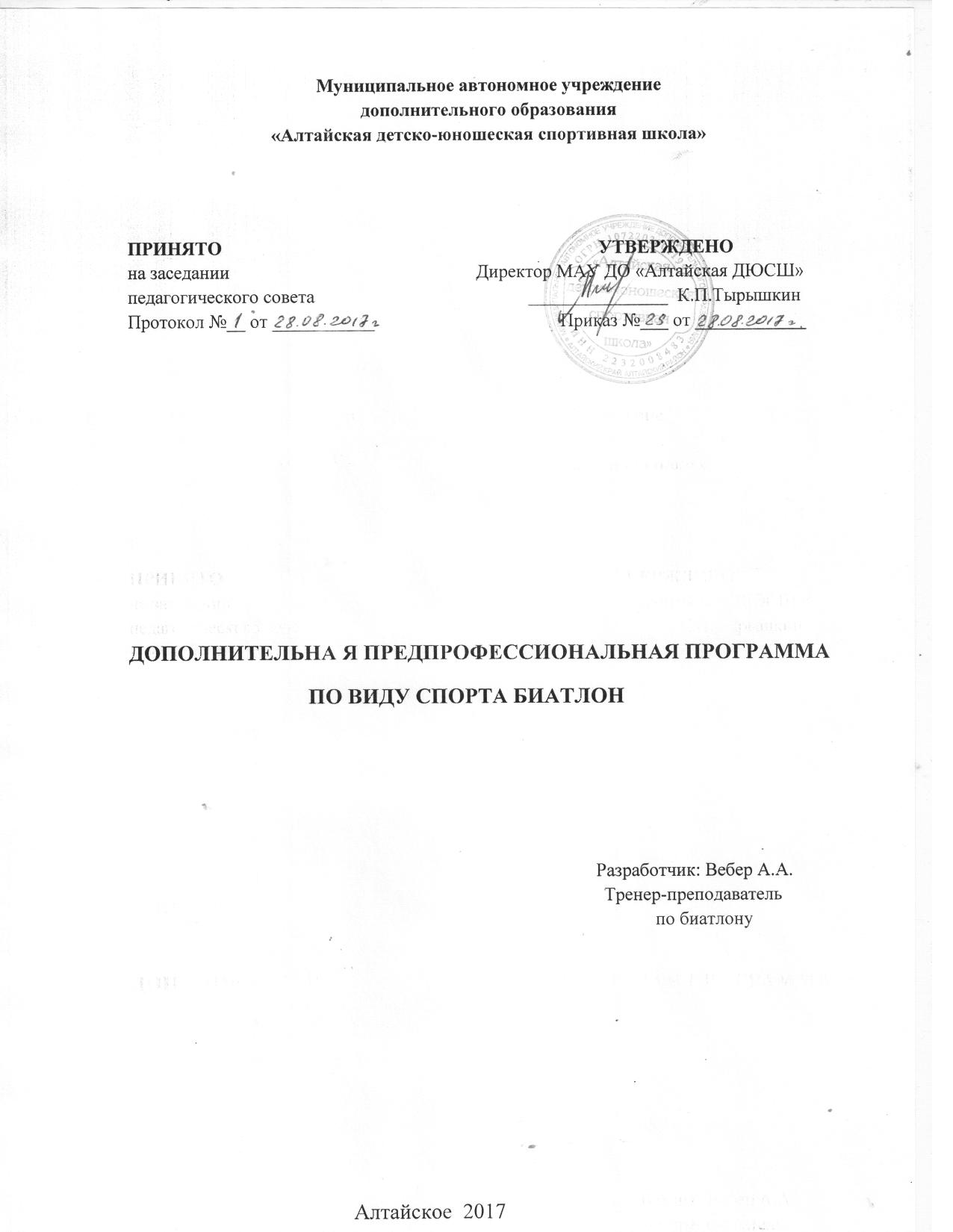
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка стр.3

2. Учебный план стр.4

3. Методическая часть программы стр.7

4. Система контроля и зачетные требования стр.21

5. Перечень информационного обеспечения стр.27

6 Приложение 1 к ДПП по виду спорта биатлон стр.29

**Пояснительная записка**

Биатлон - это вид спорта, который объединяет бег на лыжах по пересеченной местности и стрельбу из винтовки на меткость, а также другие формы передвижения и стрельбу.

Специфическая особенность биатлона заключается в комплексном сочетании в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта - лыжной гонки и стрельбы.

Понятие ритма в стрельбе через определенный промежуток времени; совершенствование тактики прохождения огневого рубежа, позволяющего достичь преимущества в минуту; формирование оптимального ритма стрельбы; изучение особенностей техники конькового хода и выявление его преимуществ для развития большей скорости.

Этапы и периоды подготовки:

2) этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);

3) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование этапа обучения** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления, лет** | **Минимальное число учащихся в группе** |
| НП | 3 | 9 | 10-12 |
| Т (СС) | 5 | 12 | 6-8 |

**Результатом освоения Программы** является приобретение

обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- тактическая и психологическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры

*На этапе начальной подготовки:*

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта биатлон;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта биатлон.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта биатлон;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержка высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта биатлон;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Оценка качества образования по Программе** производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в

себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой

аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой

аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном

объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам

учебного плана.

**Учебный план**

*Планирование учебно-тренировочного процесса*

Тренировочный процесс в спортивных школах преимущественно носит круглогодичный характер.

Основными формами занятий в спортивных школах являются:

-групповые практические занятия;

-индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;

-самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;

-лекции и беседы;

-инструкторско-методические занятия;

-участие в соревнованиях различного ранга.

При планировании тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР по биатлону разрабатываются следующие документы: учебный план; годовые графики распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки; месячные поурочные рабочие планы; расписание занятий; журналы учета занятий; дневники самоконтроля.

При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год- количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

На основании тренировочного плана составляются графики тренировочного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки биатлонистов по годам обучения.

На основании тренировочного плана и дополнительных предпрофессиональных программ тренер имеет право разрабатывать рабочие поурочные планы (для каждой группы). В поурочном плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение учебного года и их уровень.

В штате ДЮСШ, СДЮШОР может предусматривается наличие тренеров по лыжным гонкам и по стрельбе. При этом расчет составляет: на одну группу- 1 тренер по лыжным гонкам и 0,5 ставки тренера по стрельбе.

**Учебный план по виду спорта биатлон**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | итого | |
| До 1 года | Свыше года | | До двух  лет (1-2) | | Свыше двух  лет (3-5) | | | |
| 276ч | 368ч | 368ч | 552 ч | 552ч | 828ч | | 828ч | 828ч | 4600 ч | |
| ТМФ | 16 | 22 | 22 | 30 | 30 | 42 | | 42 | 42 | 246 | |
| ОФП | 97 | 125 | 125 | 190 | 189 | 290 | | 289 | 289 | 1595 | |
| ИВС | 123 | 166 | 165 | 250 | 250 | 372 | | 373 | 373 | 2072 | |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 41 | 55 | 55 | 82 | 82 | 124 | | 124 | 124 | 687 | |
| Сам. работа | 27 | 36 | 36 | 55 | 55 | 82 | 82 | | 82 |  |

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса

в Учреждении

-разработан с учетом преемственности образовательных программ в

области физической культуры и спорта среднего профессионального и

высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических

способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план

Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

-учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду

спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со

спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде

приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания

Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и

реализации образовательных программ в области физической культуры и

спорта и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

**1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

**2. «Общая физическая подготовка»;**

- «Общая физическая подготовка»;

**3. «Избранный вид спорта»:**

- «Теория и методика избранного вида спорта»;

- «Специальная физическая подготовка»;

- «Соревновательная подготовка»;

- «Инструкторская и судейская практика»;

-«Контрольные испытания по избранному виду спорта»;

- «Медико-восстановительные мероприятия»;

**4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:**

- «Другие виды спорта и подвижные игры»;

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта биатлон**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 51-65 | 49-63 | 42-54 | 35-45 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-12 | 9-12 | 10-14 | 14-18 |
| Техническая подготовка (%) | 13-17 | 12-16 | 10-14 | 10-14 |
| Техническая подготовка стрелковая (%) | 13-17 | 14-18 | 12-16 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| Комплексная (интегральная) подготовка (%) | - | - | 5-7 | 7-9 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 4-6 |

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных

соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и

международных, проводимых на территории Российской Федерации,

организация совместных мероприятий с другими образовательными и

физкультурно-спортивными организациями.

**Методическая часть Программы**

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы. Процесс подготовки обучающихся по биатлону в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью биатлонистов.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

-групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

-практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

-участие биатлонистов в спортивных соревнованиях;

-учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

-просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

-судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбиваются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности биатлонистов. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные);количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности биатлонистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же учащиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповой урок. Типовой групповой урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% урока) – организация занимающихся, изложение задач и содержания урока, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% урока) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств биатлониста.

Заключительная часть (10% урока) – приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы (подготовительных месяцев может быть несколько). Годичный цикл спортсмена включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**Содержание работы по предметным областям в рамках Программы:**

Содержание Предметной области 1: «Теория и методика физической культуры и спорта»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета | Изучаемый материал на этапах реализации Программы | | |
| 1 этап | 2 этап | 3 этап |
| Физическая культура и спорт в России | Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового  образа жизни людей. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско - юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля. Общественно- политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации в биатлоне. | | |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на  организм | Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. | | Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой. Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий. |
| Гигиена, закаливание,  режим и питание спортсмена | Понятие о гигиене. Гигиена сна. Гигиена одежды и  обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Режим юного спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного биатлониста. | | Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие  об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.  Энергетические траты и зависимости от содержания  тренировочного занятия. Назначение белков, жиров,  углеводов. Минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Зависимость питания от периода, цели тренировки и  участия в соревнованиях. Питьевой режим биатлониста. |
| Врачебный контроль,  самоконтроль,  оказание первой  помощи. Основы спортивного  массажа | Понятие о врачебном контроле.  Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям биатлоном. Профилактика  перетренированности и роль в этом врачебного контроля.  Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес  тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля. | | Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж, значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на  организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы,  кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и  противопоказания к массажу. Помещение инвентарь для массажа. Смазывающие вещества.  Виды и последовательность массажных приемов  Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа. Массаж при спортивных травмах. Самомассаж, приемы,  техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах.  Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах,  переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом; при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаз, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. |
| Краткие сведения о  физиологических  основах спортивной  тренировки | Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых биатлонисту. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц и скорости реакции. Особенности функциональной деятельности  центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях борьбой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервала отдыха. Явление задержки дыхания. Энергозатраты спортсмена. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины,  фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния биатлониста в период подготовки и во время соревнований. | | |

Предметная область 2. «Общая физическая подготовка»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Практические занятия  в рамках предметной  области и учебной  дисциплины | Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы | | |
| 1 этап (3 года) | 2 этап (5 лет) | 3 этап (2 года) |
| Строевые и  порядковые  упражнения | Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге | | |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | | | |
| Упражнения для рук  и плечевого пояса | Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др. | | |
| Упражнения для  туловища | Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др. | | |
| Упражнения для  формирования  правильной осанки | Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы | | |
| Упражнения для ног | В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др. | | |
| Упражнения для рук,  туловища и ног | В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др. | | |
| Упражнения на  расслабление | Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и  встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др. | | |
| Дыхательные  упражнения | Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. | | |
| Упражнения для всех  частей тела | Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. | | |
| Упражнения с предметами | | | |
| Упражнения со  скакалкой | Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой. | | |
| Упражнения с  гимнастической  палкой | Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой. | | |
| Упражнения с  набивным мячом | Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), различными способами (толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом. | | |
| Упражнения с  теннисным мячом | Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера). | | |
| Упражнения с  гантелями (вес до 1 кг) | Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др. | | |

**Предметная область 3. «Избранный вид спорта – биатлон».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема  подготовки в рамках  предметной области и  учебного предмета | Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы | | |
| 1 этап (3 года) | 2 этап (5 лет) | 3 этап (2 года) |
| Методика обучения  биатлонистов |  | Обучение и тренировка – единый процесс.  Обучение классическим и специально-  вспомогательным упражнениям.  Последовательность изучения упражнений и  компонентов техники. Физическое развитие  занимающихся и эффективность обучения техники. Роль волевых качеств в процессе обучения.  Контроль и исправление ошибок  при обучении техники | Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы и методы обучения.  Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения.  Расчленение учебного материала в логической  последовательности. Использование технических средств в  процессе обучения и контроля за усвоением материала. Методика исправления ошибок |
| Методика тренировки  биатлонистов | Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс  формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления  здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в циклических видах спорта. Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировка – как основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятий. | | Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая,  тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных  особенностей спортсмена. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки  в различные циклы тренировки: годичные, месячные,  недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и  малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. |
| Правила  соревнований, их  организация и  проведение | Разбор правил соревнований по биатлону. Виды и характер  соревнований. Программа соревнований. Участники: права и  обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны  команд. Возрастные группы. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Определение личных и командных результатов соревнований. Место проведения соревнований. | | Организация и проведение соревнований по биатлону. Работа  главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Распределение  обязанностей между судьями. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований.  Проведение торжественного открытия и закрытия  соревнований. Отчет о проведенном соревновании. |
| Общая и специальная  физическая  подготовка | Общая и специальная физическая подготовка юных биатлонистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития  различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и  повышения спортивной работоспособности. Средства общей  физической подготовки и их характеристика. Общая физическая  подготовка как средство восстановления работоспособности и  активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной  физической подготовки биатлониста. Контрольные тесты для выявления  уровня развития общей физической подготовки. | | Специальная физическая подготовка биатлонистов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей  и специальной подготовки спортсмена. Характеристика  физических качеств биатлониста: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика  развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для  различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. |

.

**Предметная область 4. «Другие виды спорта и подвижные игры».**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид спорта | Содержание занятий и упражнений |
| Гимнастика | Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». |
| Легкая атлетика | Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30. 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800,1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег. |
| Спортивные игры | |
| Баскетбол | Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра. |
| Ручной мяч | Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой  сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу,  сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение  быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте |
| Футбол | Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком  по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по  мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой,  внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка  мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. |

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

*Общие требования безопасности*:

К занятиям по биатлону допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

-обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/сек. и температуре воздуха ниже -20ºС;

-травмы при падении во время спуска с горы.

-при занятиях биатлоном должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

-во время занятий учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

-при неисправности спортивного инвентаря и оборудования занятия прекратить и сообщить тренеру-преподавателю.

-о каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, вызвать «скорую медицинскую помощь» по телефону – 03, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

-учащиеся обязаны соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности, знать места нахождения средств пожаротушения, уметь пользоваться огнетушителями.

-лица, допустившие нарушение инструкции по охране труда, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

*Требования безопасности перед началом занятий*

-надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10ºС утепленные плавки.

-проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

-проверить подготовленность лыжни или трасс.

*Требования безопасности во время занятий*

-соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

-при спусках с горы не выставлять вперед лыжные палки.

-в случае падения постараться по возможности быстрее освободить трассу, а также убрать посторонние предметы и если есть обломки спортинвентаря.

-следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.

-во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

**Соблюдать правила безопасного обращения с огнестрельным оружием:**

-владелец оружия должен обращаться с оружием так, как будто оно заряжено и готово к выстрелу.

-приступать к стрельбе из оружия только после изучения его устройства, порядка взаимодействия составных частей, приемов разборки, сборки, заряжения и разряжения, методов прицеливания и ведения стрельбы, а также настоящих Правил.

-соблюдать требования безопасности, изложенные в паспорте (инструкции по эксплуатации) конкретного образца оружия.

-проверять каналы стволов до и после стрельбы на наличие в них посторонних предметов и при необходимости удалять их.

-транспортировать оружие разряженным и упакованным в транспортную тару, футляр или чехол. При перевозке и транспортировании патроны могут быть упакованы в одну укупорку с оружием без досылания в патронник, снаряжения магазина или барабана.

-хранить оружие и патроны в местах проживания в запирающихся на замок сейфах или металлических шкафах, ящиках из высокопрочных материалов либо в деревянных ящиках, обитых железом, в сухом помещении, при этом оружие должно быть разряжено и поставлено на предохранитель, а патроны находиться в упаковке отдельно от оружия, не ближе 1 метра от источников тепла и электронагревательных приборов.

***Запрещается:***

-направлять оружие на человека, даже если оно не заряжено, либо в сторону людей, домашних животных, зданий и сооружений, за исключением случаев самообороны.

-досылать патрон в патронник ствола силой либо забивать его.

-стрелять из неустойчивых положений или одновременно из двух стволов двуствольного оружия.

-применять патроны, не предназначенные для стрельбы из данного образца оружия.

-использовать для стрельбы неисправные патроны, патроны с истекшим сроком годности и осечные патроны либо патроны, снаряженные предметами, не предназначенными для использования в качестве поражающих элементов.

-самостоятельно проводить ремонт основных узлов и механизмов оружия, вносить в них конструктивные изменения.

-хранить оружие и патроны в одном помещении с горючими, легковоспламеняющимися и химически агрессивными материалами.

-осуществлять ношение, транспортирование и использование оружия, а также снаряжение патронов в состоянии опьянения (алкогольного, наркотического и иного) под воздействием лекарственных препаратов, ставящих под угрозу безопасность владельца оружия и окружающих его людей.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

-при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности заменить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

-при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

-при пожаре вызвать пожарную службу спасения по телефону – 01, сообщить тренеру-преподавателю, выйти в безопасное место из спортивного зала в соответствии с планом эвакуации и действовать согласно указаний тренера-преподавателя

*Требования безопасности по окончании занятий*

-снять спортивную одежду и спортивную обувь.

-убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

-тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки -2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице.

|  |
| --- |
|  |
| Этапный  норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 |
| Общее количество в год | 276 | 368 | 552 | 828 |
| Общее количество тренировок в год | 138 | 184 | 276 | 278 |

**Система контроля и зачетные требования Программы**

1.Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)- промежуточная аттестация, представлена в таблице.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этап (тренировочном этапе)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30с (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30с (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 140см) | Прыжок в длину с места (не менее 130см) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Выносливость | Лыжная гонка 2 км( не более 14мин 30с) | Лыжная гонка 2 км( не более 15мин) |

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение биатлона; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о технике передвижения на лыжах, характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку.

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе ( тренировочном этапе)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | Не менее 10-ти правильных ответов |
| Тест на знание теории и методики биатлона (5 контрольных вопросов) | Не менее 3-х правильных ответов |

2.Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочный этап) и перевода обучающихся в группы на 3 этап (совершенствования спортивного мастерства)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 2 этапе (тренировочном этапе) и перевода в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60м (не более 10с) | Бег 60м (не более 11с) |
| Бег 100м (не более 15с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 170см) | Прыжок в длину с места (не менее 160см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12раз) |
| Выносливость | Бег 1000м (не более 4 мин) | Бег 500м (не более 2 мин 10с) |
| Лыжная гонка 3км (не более 16мин) | Лыжная гонка 3км (не более 21мин 30с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 2 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья всестороннего физического развития граждан, роль биатлона в физическом воспитании; понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по биатлону; понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы на 2 этапе (тренировочном) и перевода в группы на 3 этапе (ССМ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | Не менее 10-ти правильных ответов |
| Тест на знание теории и методики биатлона (5 контрольных вопросов) | Не менее 4-х правильных ответов |

3.Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися представлены в таблице

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100м (не более 13,5с) | Бег 100м (не более 16с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 200см) | Прыжок в длину с места (не менее 190см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20раз) |
| Выносливость | Бег 1500м (не более 5мин 30с) | Бег 1000м (не более 4 мин 15с) |
| Лыжная гонка 10км (не более 41мин 30с) | Лыжная гонка 5км (не более 25мин 38с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 3 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта биатлон; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила биатлона, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по биатлону; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполненной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровом образе жизни; основах спортивного питания; требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | Не менее 12-ти правильных ответов |
| Тест на знание теории и методики биатлона (5 контрольных вопросов) | Не менее 5-х правильных ответов |

**2.Методические указания**

Методические указания разработаны в целях развития системы промежуточной аттестации по освоению знаний, умений и навыков по (виду спорта) в рамках реализации дополнительной предпрофессиональной программы в интересах учащихся, приведения порядка, форм и содержания внутришкольного мониторинга в соответствие с Федеральным законом РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

**Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся**

Промежуточная аттестация – форма контроля, определяющая успешность обучения в течение полугодия и учебного года в виде контроля знаний, умений и навыков по предметным областям учащихся.

Контроль осуществляется через следующие виды промежуточной аттестации (таблица 1).

Основными принципами системы оценивания, форм и порядка промежуточной аттестации учащихся являются:

— критериальность, основанная на сформулированных в ФГТ требованиях к оценке планируемых результатов. Критерии вырабатываются на тренерском совете;

— уровневый характер оценки, заключающийся в разработке средств контроля с учетом базового и повышенного уровней достижения образовательных результатов;

— суммативность оценки, фиксирующая возможность суммирования результатов;

— приоритетность самооценки обучающегося, которая должна предшествовать оценке тренера-преподавателя;

— гибкость и вариативность форм и процедур оценивания образовательных результатов;

— адресное информирование обучающихся и их родителей (законных представителей) о целях, содержании, формах и методах оценки на родительских собраниях.

**Таблица 1**

**Оценочные шкалы**

Успешность освоения предметных областей дополнительной предпрофессиональной программы по биатлону учащихся оценивается по системе «зачтено – не зачтено» или в форме балльной отметки. В личном деле учащегося выставляется оценка «зачтено – не зачтено». Перевод в балльную шкалу осуществляется по соответствующей схеме (таблица 2).

Таблица 2

Уровень освоение знаний, умений и навыков учащимися

по предметным областям

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Качество освоения программы | Уровень достижений | Отметка в балльной шкале | Отметка в системе  «зачтено - не зачтено» |
| 90-100% | Высокий | «5» | Зачтено |
| 66 -89% | Повышенный | «4» | Зачтено |
| 50 -65 % | Средний | «3» | Зачтено |
| меньше 50% | ниже среднего | «2» | Не зачтено |

В журнале учета работы тренера-преподавателя ставится оценка «з» (зачтено) или «н/з» (не зачтено).

Решение об условиях проведения промежуточной аттестации утверждается локальным нормативным актом образовательной организации.

При проведении практической работы по оцениванию знаний, умений и навыков по предметным областям, требующих практических умений промежуточная аттестация организуется в форме мониторинга результатов подготовленности.

Формат проведения – очный. Время проведения определяется характеристиками того или иного вида нормативов. Общее время проведения промежуточной аттестации учебной группы – не более 45 минут.

Информация о численных показателях нормативов доводится до сведения учащихся в начале освоения дополнительной предпрофессиональной программы и размещается на официальном сайте образовательной организации.

При проведении промежуточной аттестации по оценке знаний, умений и навыков по теоретической предметной области используется устный опрос.

**3.Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки**

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта биатлон принимается администрацией Учреждений на основании представителя тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе- получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100% объеме.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

**Основная литература:**

1. Гибадуллин И.Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов: монография/ И. Г. Гибадуллин.- Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2009.- 108 с.
2. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография/ Р. А. Зубрилов.- М.: Сов. спорт, 2013.- 352 с.
3. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста: монография/ Р.А. Зубрилов.-Киев: [б.и.],2010.-296с.
4. Левин С.В. Гоночная подготовка биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ С. В. Левин.- СПб.,2012.-23с.
5. Лыжный спорт / Под.ред. Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005. - 320с.
6. Маматов В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне: пособие/ В. Ф. Маматов.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2011.- 90 с.
7. Начинская С.В. Спортивная метрология / С.В. Начинская. **-** М.: Академия, 2005. **-** 240с.
8. Пилин А.В. Влияние внешних факторов на стрельбу / А.В. Пилин - М., 2005. - 48 с.
9. Сорокин С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения: учеб. пособие/ С. Г. Сорокин, Н.С.Загурский.-Омск:Изд-воСибГУФК,2007.-52с.
10. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. **-** М.: «Академия» 2004. **-** 144 с.
11. Черменёв Д.А. Совершенствование специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки: автореф. дис. … канд. пед. наук/ Д. А. Черменёв.- Красноярск, 2013.- 23 с.

**Дополнительная литература:**

1. Дунаев К.С. Зависимость спортивно-технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне / К.С. Дунаев, Я.И. Савицкий // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 12. – С. 53 – 56.
2. Корженевский А.Н. Эффективность применения в начальном обучении юных стрелков тренажера «СКАТТ»// Детский тренер – 2008, №3.- 48с.
3. Субботин В.Я. Стрелковая подготовка биатлонистов высших разрядов: Сб. науч. тр. **-** Омск, 2004. **-** с.4**-**8.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

- URL: <http://www.skisport.ru/doc/>

URL: <http://www.libsport.ru/>

URL: http://www.HYPERLINK "http://rusbiathlon.ru/" \t "\_blank" rusbiathlon.ru/

*Приложение 1*

к Дополнительной предпрофессиональной программе по биатлону

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ**

**ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

(БЛОКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ)

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СТРЕЛЬБЫ**

Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовки выполнения выстрела биатлоне осуществляется в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее проведение теоретических и практических занятий как в условиях тира, так и на открытом стрельбище.

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

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умения вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов – «вхолостую».

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов зависит от задач урока, продолжительности занятий, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой или комплексной подготовки, для разрядников – до 35%.

Тренер должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись четкого выполнения предыдущего.

Начальное обучение приемам изготовки к стрельбе и ведения стрельбы

проводиться в форме урока (занятия), состоящего из следующих разделов:

-рассказ и показ тренером приема или действия в целом;

-повторение тренером приема или действия по элементам с подробным

объяснением;

-выполнение биатлонистом разучиваемого приема сначала по элементам, а затем в целом;

-выполнение приема или действия до закрепления, совершенствования.

**Группы начальной подготовки** изучают технику стрельбы из

пневматического оружия. Для молодых биатлонистов Ижевский завод в настоящее время выпускает два вида пневматических винтовок ИЖ-60 и ИЖ-61, дающих возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5мм., начальная скорость вылета пульки достигает 160-180 м/с, а ее вес составляет 0,28-0,32 г. Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывают вибрации ствола при выстреле.

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок – оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену потребуется дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как вес винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышенной собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Совершенствование элементов техники выполнения

выстрела – прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового

механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

**Учебно-тренировочные группы.** Углубление и закрепление знаний и навыков прицеливания из положения лежа при стрельбе из пневматического оружия.

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа.

Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.

Приемы изготовки: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания.

**Группы спортивного совершенствования.** Углубление знаний по

материальной части малокалиберного оружия. Простейшие способы устранения неисправностей оружия и его отладка. Дальнейшее освоение самокорректировки.

Совершенствование техники стрельбы из положения лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Стрельба стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.

Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности.

Проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов.

Учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи). Выбор темпа стрельбы.

Участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии календарным планом их проведения.

**Упражнение по стрелковой подготовке**

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.

2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.

3. Тренировка без патрона:

3.1. тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача – удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание

акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.

4. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция – 10-13 м.

5. Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 г).

6. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.

7. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1минуты.

8. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной

изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. количество патронов –один. Задача – поразить мишень.

9. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения(10+40): стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на учебно-тренировочных сборах по стрельбе).

10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

10.1. Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.

11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

11.1. Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача –направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.

12. Упражнение по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:

12.1. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);

12.2. То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).

13. Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что

соответствует расстоянию 55-60 м.

14. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12см.

15. Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени № 7.

16. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.

17. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без

ограничения времени стрельбы.

18. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

19. Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и

«вхолостую».

20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.

21. Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола, с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнению непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).