

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
имени Заслуженного учителя РСФСР Г.И. Чебыкина**

Приложение
к дополнительной образовательной программе
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Е.С. Можаровская

УТВЕРЖДЕНО
Директор Ю.С. Трушкова
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ (БИАТЛОН)
для 5-9 классов**

Срок освоения: 1 год
Количество часов: в год- 34 часа;
в неделю-1 час.

Разработчик:
Янборисов А.Р.,
преподаватель-организатор ОБЖ

Полевской городской округ, Свердловская область, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб (биатлон)» имеет физкультурно-спортивную направленность. Биатлон в последние годы является одним из самых популярных и захватывающих видов спорта. Данная программа предназначена для дополнительной формы занятий по физическому воспитанию.

Актуальность программы заключается в том, что лыжные гонки и биатлон благоприятны для всестороннего физического развития детей. Систематические занятия лыжными гонками и биатлоном ведут к совершенствованию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Улучшается сердечная деятельность, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия на улице способствуют уменьшению заболеваемости.

Педагогическая целесообразность. Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется его характер, внутренний мир и черты личности, такие как целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность.

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

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа подходит как для мальчиков, так и для девочек. К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 10 до 16 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В процессе изучения биатлона у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют изучению общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по биатлону различного масштаба.

Цели и задачи

Занятия по биатлону направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель: приобщение обучающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности школы и различные культурно-оздоровительные акции для формирования ценностного отношения к своему здоровью.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области ЗОЖ;
- обучать правилам организации соревнований, турниров спортивных праздников.

Развивающие:

- формировать навыков судейства;
- обеспечить развитие физических качеств, расширять функциональные возможности организма для сдачи норм ВФСК «ГТО»;
- расширять навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся.
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Уровень программы: базовый.

Форма проведения занятий - очная.

Формы организации учебного процесса. Основными формами занятий являются: групповые практические занятия, лекции и беседы, участие в школьных и городских соревнованиях.

Объем программы. Режим занятий. Занятия проводятся два часа в неделю, 34 часа в год. Продолжительность занятий - 40 минут. Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастной группе.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

Планируемые результаты

Личностные:

- проявляют устойчивый интерес к занятиям биатлоном;
- проявляют моральные и волевые качества спортсмена: ответственность. дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость.

Метапредметные:

- владеют навыками самоорганизации;
- умеют организовать работу в команде, выделять главное в поставленной учебной задаче;
- умеют работать с разными источниками информации и самостоятельно анализировать результат выступления на соревнованиях.

Предметные:

- знают правила участия в соревнованиях по биатлону, знают основы физической и технической подготовки спортсмена;
- владеют основами техники общеподготовительной подготовки;
- владеют основами техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами;
- владеют техникой стрельбы из положения лежа, стоя;
- успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке;
- участвуют в соревнованиях разного уровня.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по биатлону в школе и вне ее.

Программный материал

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Биатлон в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение биатлона. Эволюция лыж и снаряжения лыжника, биатлониста. Первые соревнования биатлона в России и за рубежом

Популярность биатлона в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных биатлонистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по стрелковой подготовке. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, составные части и винтовки.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

План-график начальной стрелковой подготовки

Наименование занятий

1. Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы
2. Обучение подъему оружия для стрельбы
3. Подготовка винтовок для биатлониста
4. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания.
5. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке
6. Уход за оружием. Обучение прицеливанию
7. Обучение нажиму на спусковой крючок
8. Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании

Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	1 год обучения 5-6 кл	2 год обучения 7 кл	3 год обучения 8-9 кл
1	Теоретическая	2	2	2
2.	Техническая	10	10	10
	Передвижение классическим ходом			
	Передвижение коньковым ходом			
	Преодоление спусков и подъемов			
3	Техническая стрелковая	10	10	10
	Из положения стоя			
	Из положения лежа			
4	Физическая	10	10	10
	ОФП			
	СФП			
5	Участие в соревнованиях по биатлону	2	2	2
	Итого	34	34	34

СПЕЦИФИКАЦИЯ МАТЕРИАЛОВ. ИНВЕНТАРЬ СПОРТСМЕНА Лыжи для соревнований.

Длина лыж. Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная - не ограничивается. Если спортсмен так высок, что промышленно произведенные лыжи слишком коротки для него согласно этому правилу, то технический делегат соревнований может разрешить, чтобы спортсмен мог использовать самые длинные коммерчески доступные лыжи его обычной марки.

Ширина лыж. Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

Передняя часть лыжи. Минимальная ширина передней части лыжи -30 мм.

Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г

Конструкция лыж - нет ограничений.

Форма. Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

Поверхность скольжения лыжи. По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

Грани. Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становились уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается).

Прочностные свойства. Нет ограничений.

Лыжные крепления. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

Лыжные ботинки. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

Лыжные палки. Максимальная длина палок не должна быть больше роста спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением. Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся). Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства. Нет ограничений по весу палок. Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой. Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничений относительно ее геометрии, конструкции или материала. Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет. Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса. Разрешены сменные корзины (лапки) с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега. Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников. В материалах нет ограничений.

Одежда. Реклама на одежде спортсмена должна быть в соответствии с текущими нормами МСБ.

Прокладка допускается только с внутренней стороны одежды гонщика. Общая толщина прокладки, ткани и прокладки гоночной одежды не может превысить 6 мм при измерении одежды в несжатом состоянии, кроме спины костюма, где переносится винтовка. Ограничений по подкладке на спине нет.

Никакие клейкие материалы, например, липучая ткань, мазь, смола, клей или дополнительные нашивки (за исключением крепления прокладки) не допускаются на внешней стороне одежды. Однако материал внешней стороны локтей может быть сделан из нескользящего материала.

Допускается специальное устройство на предплечье руки для предотвращения скольжения стрелкового ремня вниз по руке.

Винтовка. Для занятий начального уровня подготовки используется пневматическое оружие-винтовка МР-61С многозарядная (5).

Стрельбище

Расстояние для стрельбы из пневматического оружия.

Расстояние между передней линией зоны стрельбы и линией мишеней должно быть 10+/-0,5 м.

Положения для стрельбы: из положения лежа и стоя.

Приход и уход на стрельбище. Во время тренировок и соревнований спортсмены должны приходить на рубеж с левой, а уходить с правой стороны.

Стрелковые коридоры.

Огневой рубеж делится на стрелковые коридоры, в которых спортсмены по одному ведут стрельбу. Каждый стрелковый коридор должен быть шириной не менее 2,7 м и не более 3 м (идеально 2,75 м).

Стрелковые маты. Для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя должны быть положены маты на огневом рубеже в передней части каждого стрелкового коридора. Размер мата 200x150 см или 150x150 см, толщиной 1-2 см. Должны быть сделаны из синтетического или натурального материала с грубой нескользящей поверхностью.

Мишени. В биатлоне для тренировок и соревнований используются два типа мишеней - бумажные и металлические. Мишень состоит из белой цельной лицевой пластины с 5 отверстиями, за которыми - 5 независимо действующих и падающих вниз от попадания в них пластин. Пластины попадания должны быть черными. Попадание отмечается заменой черного круга мишени белым диском указателя.

Для соревнований используются только металлические мишени, а бумажные мишени используют для пристрелки винтовок. На тренировках могут использоваться как металлические, так и бумажные мишени. Размеры мишеней представлены ниже.

Стрельба из	Размер мишени	30±0,1 мм положения лежа
-------------	---------------	--------------------------

Стрельба из	Размер мишени	50±0,1 мм положения стоя
-------------	---------------	--------------------------

Металлическая мишень должна быть сделана из стали с твердостью 350 НВ, а поражаемые части мишени минимум 480 НВ.

Отверстия мишеней должны быть концентрическими. Допустимое отклонение - 0,1 мм. Допускается отклонение центра отверстий мишеней для стрельбы лежа на величину ±0,2 мм.

Расположение мишеней. Мишени должны быть расположены так, чтобы центр мишени находился посреди стрелкового коридора.

Центр мишеней должен быть выше поверхности огневого рубежа на 80-100 см

ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ СТРЕЛЬБЕ

Положение лежа. Винтовка может быть в контакте только с рукой, плечом и щекой. Тыльная сторона запястья руки, поддерживающей винтовку, должна быть отчетливо поднята от земли (поверхности снега). Другая рука может касаться поверхности опоры максимально на расстоянии 10 см от локтя.

Положение стоя. При стрельбе стоя спортсмен должен стоять без посторонней поддержки. В контакте с винтовкой могут быть только руки, плечо, щека и грудь у плеча. Рука, поддерживающая винтовку, может опираться на грудь или бедро.

Запрещается снимать одну или обе лыжи при стрельбе, включая тренировку и пристрелку. Кроме того, запрещается подкладывать любые предметы под лыжи.

Положение в стрелковом коридоре. Спортсмен должен быть уверен, что никакая часть его тела или инвентаря не выступает за красные полутораметровые линии, обозначающие место для стрельбы.

Предупреждение. Если спортсмен предупрежден официальным лицом на огневом рубеже, что его положение при стрельбе или положение на месте стрельбы не соответствует правилам, то спортсмен должен немедленно исправиться.

ЗАМЕНА ИНВЕНТАРЯ, РЕМОНТ, ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ

Замена лыж и палок. Участник может поменять одну из своих лыж, только если она сломана или повреждено крепление. Сломанные палки и ремни могут меняться без ограничений. Замененная лыжа и палки должны соответствовать требованиям материального каталога МСБ.

Изменение скольжения и ремонт инвентаря. Спортсмены не могут изменять скользкую поверхность применением любых субстанций в ходе соревнования. Участники могут ремонтировать свой инвентарь в ходе соревнования, не получая при этом от кого-либо помощи.

Освежающие напитки и питание. Спортсмены могут принимать освежающие напитки и питание во время соревнования. Напитки и питание могут нести сами спортсмены или могут быть им поданы.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ СТРЕЛЬБЕ Использование ремня при стрельбе разрешается как при стрельбе лежа, так и стоя.

Использование магазина. Пять патронов, необходимых на каждом огневом рубеже в индивидуальной, спринтерской гонках, гонке преследования и гонке с массовым стартом, и первые пять патронов в эстафетной гонке могут быть заряжены при помощи магазина. Если патроны были потеряны из магазина или дали осечку, то для заряжания не может быть использован новый магазин. Тогда патроны заряжаются по одному. Если магазин потерян, то он может быть заменен другим магазином.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ

Общие положения. Стрельба разрешается только на стрельбище в официально установленное время. Запрещается выполнять винтовкой движения, которые могут причинить вред кому-либо или могут быть определены другими лицами как опасные. Намушник винтовки должен быть за передней линией зоны стрельбы с начала и до окончания периода стрельбы. Когда стрельбище открыто для стрельбы, то никому не разрешается находиться перед линией стрельбы. Спортсмен всегда отвечает за безопасность своих действий и свою винтовку.

Заряжание и разряжение. Винтовка может быть заряжена и разряжена только, когда ствол винтовки направлен в сторону мишени или вверх. Вставление магазина, содержащего патроны, в винтовку является частью заряжания. При передвижении спортсмена с одного места стрельбы на другое он должен разрядить винтовку и поместить ее за спину в обычное положение для переноски.

Проверка безопасности на стрельбище после стрельбы. После каждого огневого рубежа винтовка должна быть разряжена - в стволе или во вставленном магазине не должно остаться патронов. Однако разрешается оставлять в стволе гильзу и пустой магазин в винтовке после последнего выстрела.

По окончании времени тренировки и/или пристрелки спортсмен должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища открытием затвора и выниманием магазина при положении ствола винтовки направленным в сторону мишеней или вверх.

Направление выстрелов. Все выстрелы должны быть прицельными и произведены только по мишеням.

Снятие винтовки на стрельбище. Спортсмен не должен снимать заплечный ремень винтовки, используемый для переноски винтовки, до того, как он достигнет места для выполнения стрельбы. Он должен пересечь линию разметки места для стрельбы двумя ногами и положить обе палки на землю горизонтально до того момента, как снимет винтовку из положения переноски.

Список литературы

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007

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

- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 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, 1990.
- 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. Суслова, 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067707

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024