

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
« 29 » 08

2025 года



Т.А. Певгова

2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Биатлон»**

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 8-14 лет
срок реализации: 4 года (792 часа)

автор-составитель:

Романов Иван Николаевич,
педагог дополнительного образования
Романова Марина Игоревна,
педагог дополнительного образования
отдела «Кама»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Романов Иван Николаевич, педагог дополнительного образования Романова Марина Игоревна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	4 года 1 год обучения – 144 ч., 2, 3, 4 года обучения – 216 ч.
5.2.	Возраст обучающихся	8-14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая очная, с возможностью использования дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования специальных знаний техник и тактик, положительного отношения к занятиям спортом, содействие развитию спортивного характера и самореализации обучающихся, их социальной адаптации и профессиональному самоопределению в процессе занятий биатлоном.
5.5.	Формы и методы образовательной деятельности	формы - групповые, индивидуальные, дистанционное изложение материала, виды занятий – изучение учебного материала, практические занятия, участия в соревнованиях, решение тестов, сдача нормативов по обще - физической подготовке и стрельбе. Методы обучения детей различны – это использование игр и соревнований на тренировках для развития мотивации и командного духа; совмещение физических упражнений на лыжах с элементами стрельбы, выполнение технических заданий для развития комплексных биатлонных навыков; организация соревнований на тренировках внутри группы для стимулирования обучающихся, развития спортивных навыков и

		стрессоустойчивости в условиях соревновательной обстановки; индивидуальный подход к каждому обучающемуся с коррекцией техники лыжного хода и стрельбы, обсуждение тактических решений на тренировках и соревнованиях; попадание детей в возрасте 8-14 лет на соревнования по биатлону разного уровня (городского, республиканского и всероссийского), эти формы и методы способствуют разностороннему развитию детей в возрасте 8-14 лет по программе «Биатлон»
5.6	Формы мониторинга результативности	<i>постоянное отслеживание показателей:</i> результаты соревнований - учет мест и временных показателей на официальных соревнованиях; техника исполнения - анализ технических навыков на тренировках и занятиях; физическая форма - регулярное измерение физических параметров (пульс, выносливость, сила). <i>тестирование и оценка навыков:</i> тесты на лыжной базе – проверка скорости, ловкости, координации и техники лыжного хода; тесты на стрельбище и в тире – оценка точности и скорости стрельбы в различных условиях; функциональные тесты – проверка уровня выносливости, скорости реакции, силы и гибкости. <i>ежедневное ведение тренировочного дневника:</i> фиксация результатов тренировок, проделанной работы, чувство обучающегося после тренировки; оценка выполнения поставленных задач и достижения целей. <i>совместное обсуждения планов и результатов:</i> регулярные индивидуальные консультации с педагогом по прогрессу и путям улучшения; обсуждение с обучающимися и их родителями целей, проблем и планов на будущее. <i>анализ данных прошлых сезонов:</i> изучение статистики и результатов предыдущих сезонов для выявления тенденций и определения областей для улучшения. <i>эмоциональное состояние и моральная поддержка:</i> важно учитывать эмоциональное состояние детей и обеспечивать психологическую поддержку при необходимости. Эффективный мониторинг позволит рано выявлять проблемы, улучшать тренировочный процесс и стимулировать детей к достижению высоких результатов.
5.7	Результативность реализации программы	положительная динамика освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Биатлон» по итогам мониторингов, проводимых образовательной организацией МАУДО «ГДТДиМ№1» в 2021-2024 гг.: 2024 год - сохранность контингента обучающихся

		детей составляет – 100 %; объем освоения образовательной программы – 100 %; ЗУН – высокий уровень – 10 %, средний уровень – 76 %, низкий уровень – 14 %. <i>Обеспечение участия обучающихся в соревнованиях: городского муниципального, республиканского и всероссийского уровня, в 2024г.:</i> <i>Муниципальный уровень</i> - Межмуниципальные соревнования по биатлону из пневматической винтовки кубок «Энергия Добра» <i>Республиканский уровень</i> - Республиканские соревнования Кубок РОО «Федерация Биатлона» Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки. г. Казань - Летнее первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки «Будь чемпионом» г. Казань - Первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки, посвященное памяти олимпийского чемпиона, 4-х кратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Рената Сафина. г. Казань <i>Всероссийский уровень</i> - Всероссийские соревнования по биатлону из пневматической винтовки «Приз памяти 3-х кратной Олимпийской чемпионки Анфисы Резцовой» г. Казань - Летнее и Зимнее первенство России по биатлону из пневматической винтовки среди юношей и девушек 13-14 лет. г. Смоленск и г. Рыбинск
5.8.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2025г. – последняя корректировка утверждение приказом №176 Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
5.9.	Рецензенты	Казакова Наталья Владимировна, заведующий отделом «Кама» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Информационная карта образовательной программы	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	8
Пояснительная записка	8
Учебный (тематический) план	24
Содержание программы	37
Планируемые результаты освоения программы	68
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	76
Формы, порядок и периодичность текущего и итогового контроля	77
Рабочая программа воспитания	85
Список использованных источников и литературы	91
Приложения	99
Приложение 1. Календарный учебный график	
Приложение 2. Методическое сопровождение к программе	
Приложение 3. Современные технологии и средства подготовки обучающихся на занятиях в объединении «Лыжные гонки»	
Приложение 4. Методическая рамка образовательной практики	
Приложение 5. Нормативы общей физкультурной подготовки для обучающихся начального уровня согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденному приказом Минспорта России	
Приложение 6. Викторины на вводное занятие 1-4 года обучения	

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВЕДЕНИЕ

Биатлон – зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Первая гонка, которая отдаленно напоминала биатлон, прошла еще в 1767 году. Её организовали пограничники на шведско-норвежской границе. Как вид спорта биатлон оформился в XIX веке в Норвегии в качестве упражнения для солдат. Биатлон был представлен на Олимпийских играх в 1924, 1928, 1936, 1948 году. Свой олимпийский дебют этот вид спорта осуществил в 1960 году и с тех пор остался в Олимпийских соревнованиях по сей день.

Соревнования в биатлоне проходят на специально подготовленных трассах, где спортсмены преодолевают определённые дистанции на лыжах и стреляют по мишеням из положения лёжа и стоя. За промахи назначаются штрафные круги или добавляются штрафные минуты. Биатлон требует высокой физической выносливости, точности и умения сохранять спокойствие под давлением.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и реализуется в условиях муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» в объединении «Биатлон» с детьми 8-14 лет.

Биатлон как форма деятельности способствует развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, формированию целеустремленности, стрессоустойчивости и уверенности в себе.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4] ;
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];

9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];

10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.) [10]

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской

Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 21.10.2024 г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» <https://p16.навигатор.дети/program/839-biatlon>

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа «Биатлон» направлена на решение ряда проблем, связанных с физическим и нравственным развитием детей и подростков. Вот некоторые из ключевых аспектов:

Физическое здоровье: программа способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышечной силы и выносливости, улучшению координации движений и общей физической формы.

Психологическая устойчивость: занятия биатлоном развивают способность концентрироваться, контролировать эмоции и справляться со стрессовыми ситуациями, что важно для формирования психологической устойчивости.

Дисциплина и самоорганизация: регулярные тренировки и участие в соревнованиях требуют дисциплины и организованности, что помогает детям научиться планировать своё время и эффективно распределять усилия.

Патриотизм и гражданское поведение: интеграция знаний о гражданском поведении и патриотизме в программу способствует формированию у подростков чувства гордости за свою страну и уважения к её традициям.

Командный дух и социальная адаптация: участвуя в командных тренировках и соревнованиях, дети учатся работать в коллективе, уважать своих товарищей и развивать навыки общения.

Таким образом, программа «Биатлон» решает комплексные задачи, направленные на гармоничное развитие личности ребёнка, включая физическое, психологическое и социально-нравственное воспитание.

Одной из важнейших задач программы «Биатлон» является создание условий, максимально соответствующих возрастным, психологическим, физиологическим особенностям, состоянию здоровья и реальным возможностям каждого обучающегося. Это позволяет обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, что, в свою очередь, способствует эффективному обучению и развитию.

При разработке программы учитывались следующие аспекты:

Возрастные особенности: у детей разных возрастов разные потребности и возможности. Например, младшие школьники нуждаются в большем количестве игровых элементов и меньшем объеме сложных упражнений, тогда как старшеклассники могут выполнять более сложные и интенсивные тренировки.

Психологические особенности: важно учитывать уровень мотивации, самооценку и эмоциональное состояние ребенка. Некоторые дети могут испытывать трудности с концентрацией внимания или управлением эмоциями, поэтому им требуется дополнительная поддержка и внимание.

Физиологические особенности: физическое развитие детей происходит неравномерно, и у некоторых могут быть временные ограничения по нагрузке. Необходимо следить за состоянием здоровья и корректировать нагрузки в зависимости от индивидуальных показателей.

Реальные возможности: учитывать реальные условия обучения, наличие необходимого оборудования и инфраструктуры, а также опыт и квалификацию тренеров.

Таким образом, построение образовательного процесса с учетом всех перечисленных факторов обеспечивает наиболее эффективное и безопасное обучение, способствующее гармоничному развитию детей и подростков.

В жизни детского биатлона есть две основные составляющие: спортивные достижения и социальное взаимодействие. Спортивные достижения включают в себя участие в соревнованиях, тренировки, развитие навыков стрельбы и бега. Это основной элемент биатлона, который позволяет детям развивать свои физические и психологические качества.

Социальное взаимодействие также является важным аспектом жизни юного биатлониста. Дети учатся работать в команде, общаться с другими спортсменами и тренерами, а также находить общий язык с болельщиками. Они могут участвовать в различных социальных проектах, таких как благотворительность и волонтерство.

Таким образом, в жизни детского биатлона сочетаются спортивные достижения и социальное взаимодействие, что позволяет детям развиваться как физически, так и социально. Данная программа направлена: создание условий для развития ребенка; обеспечение эмоционального благополучия; приобщение детей к общечеловеческим ценностям; профилактику асоциального поведения; создание условий для социального,

культурного и профессионального самоопределения; интеллектуальное и духовное развитие личности; укрепление психического и физического здоровья.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ заключается в том, что при ее составлении был использован интегративный подход. Интеграция спортивных дисциплин: бег на лыжах и стрельба из винтовки, что вносит разнообразие в учебный процесс, повышает эффективность занятий. Интеграция смежных дисциплин представлена в разделе «Специальная физическая подготовка» учебного плана.

Программа основана на комплексном подходе к подготовке обучающегося, умеющего жить в современных социально-экономических условиях. Данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Новизна программы «Биатлон» заключается в интеграции современных технологий и методик подготовки, таких как использование спортивных трекеров, виртуальных симуляторов стрельбы и индивидуальных программ тренировок. Программа также учитывает актуальные тенденции в области здорового образа жизни и экологической ответственности, прививая детям уважение к природе и бережное отношение к окружающей среде.

Она также основана на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Инновационной составляющей программы «Биатлон» является интеграция знаний о гражданском поведении и патриотизме в процесс спортивной подготовки подростков. Это позволяет сочетать физическую активность с воспитанием важных жизненных ценностей, таких как ответственность, дисциплина и любовь к Родине. Такой подход способствует достижению метапредметных и личностных результатов, формируя у подростков чувство гордости за свою страну и стремление к самосовершенствованию.

В соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 21.10.2024) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»), где говорится о необходимости создания условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей, в программу были внесены изменения. Эти изменения стали возможны благодаря вовлечению в реализацию программы коммерческого сектора экономики, и привлечению двух грантов Благотворительного фонда «Татнефть» на сумму 4 881 000 рублей в результате побед в 2022, 2023 годах в конкурсе социальных инициатив «Энергия добра». В результате внесены в воспитательный модуль программы Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА».

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 4 года обучения, что позволяет в наиболее полном объеме реализовать следующие принципы педагогической деятельности:

- постепенное усложнение материала;
- взаимная ответственность воспитателя и воспитанников;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей ребенка;
- наличие перспективных линий;
- цикличность;
- участие в соревнованиях;
- воспитание дисциплины и уважения;
- воспитание ценностей спортивной этики и здорового образа жизни.

Настоящая программа отличается структурным построением и параметрами многолетней тренировки спортсменов с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений в биатлоне, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки, особенностями психологического сопровождения.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных биатлонистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

В программу «Биатлон» включен воспитательный модуль, в который вошли следующие приоритетные направления:

- Патриотизм и историческая память. «Мои кумиры».
- Здоровый образ жизни. «Папа, мама и я – спортивная семья!».
- Медиа и коммуникации. «Юный блогер».
- Экология и охрана природы. «Береги лес».
- Туризм и путешествия. «Открывай страну».

Данная Программа направлена на профессиональную ориентацию обучающихся и предполагает **сетевое взаимодействие**, которое строится на партнерских взаимоотношениях с Набережночелнинским педагогическим колледжем, Набережночелнинским колледжем искусств, Набережночелнинским государственным педагогическим университетом, Набережночелнинским институтом (филиалом) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», РОО «Федерация биатлона Республики Татарстан». В рамках сетевого взаимодействия обучающиеся являются активными участниками совместно организованных и проведенных с вышеуказанными профильными организациями высшего образования соревнований, конкурсов, мастер-классов, Дней открытых дверей; студенты проходят учебную практику на занятиях по данной программе.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создание условий для формирования специальных знаний техник и тактик, положительного отношения к занятиям спортом, содействие развитию спортивного характера и самореализации обучающихся, их социальной адаптации и профессиональному самоопределению в процессе занятий биатлоном.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

ОБУЧАЮЩИЕ

1. Развитие техники передвижения на лыжах:

- Овладение различными стилями лыжного хода (классический, коньковый).
- Улучшение координации движений и равновесия при движении по трассе.

- Развитие скорости и выносливости на длительных дистанциях.
- 2. **Овладение техникой стрельбы:**
 - Изучение основ безопасного обращения с оружием.
 - Развитие точности стрельбы из положения лежа и стоя.
 - Совершенствование навыков быстрого и точного прицеливания.
- 3. **Управление дыханием и пульсом:**
 - Освоение техник контроля дыхания во время бега и перед стрельбой.
 - Развитие способности поддерживать стабильный пульс в условиях стресса и физических нагрузок.
- 4. **Разработка стратегии соревнований:**
 - Анализ трассы и погодных условий для выбора оптимальной тактики прохождения дистанции.
 - Определение приоритетов между скоростью и точностью стрельбы.
 - Подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту

РАЗВИВАЮЩИЕ

- Развитие навыков самоконтроля и концентрации внимания.
- Преодоление страха перед соревнованиями и работа с негативными эмоциями.
- Развитие у обучающихся навыков общественно-полезной деятельности и взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.
- Развитие навыков взаимодействия с партнерами по команде, особенно в эстафетных гонках.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
 - Воспитание эстетических качеств, умений видеть и понимать прекрасное;
 - Воспитание ответственного гражданина, способного отказаться от негативных привычек и черт характера;
 - Создание атмосферы сотрудничества в процессе обучения.
 - Понимание роли каждого члена команды и выполнение своих обязанностей.
- Эти задачи являются ключевыми элементами обучения в биатлоне и способствуют всестороннему развитию спортсмена, как физически, так и морально.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа «Биатлон» педагогически целесообразна, так как при ее реализации в МАУДО «ГДТДиМ №1» г. Набережные Челны, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Проведение занятий в объединении «Биатлон» способствует развитию у детей физической выносливости, координации, концентрации внимания и дисциплины. Это помогает формировать у них важные жизненные навыки, такие как умение справляться со стрессом, ставить цели и достигать их, а также работать в команде. Кроме того, занятия биатлоном учат детей ответственно относиться к своему здоровью и безопасности.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что она создает условия, обеспечивающие решение задач по воспитанию у детей нового поколения активной гражданской позиции. Программа имеет и профориентационную

составляющую. Вызов современности «глобализация» несет угрозу исчезновения ряда профессий, поэтому в программе отводится место работе с атласом будущих профессий 3.0. и изучению в профориентационной деятельности профессий, связанных с активным взаимодействием с социумом.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов в соревновательной деятельности формирования тактического мышления. Своеобразие и педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям и подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий биатлоном. Обучение в биатлоне формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, развивает физические способности, подростки становятся увереннее в своих силах и возможностях.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

В основу программы положены **ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ:**

- индивидуальность. Программу отличает принятие ребенка со всеми его особенностями, возможностями, достоинствами и недостатками. Особый подход подбирается к каждому ребенку, способы и методы социально-педагогической деятельности (например, построение индивидуальных образовательных маршрутов развития обучающихся в спортивных тренировках), обеспечивающие наиболее полную реализацию его индивидуального физического потенциала в развитии и воспитании. Деятельность строится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и их интересов;
- доступность. Содержание, методы, формы обучения соответствуют возрастным особенностям обучающихся и их развитию. Отличительной особенностью программы многопрофильной организации является ее доступность для разных категорий детей: в группе могут присутствовать школьники, имеющие обычные базовые знания и одаренные дети. Программа предоставляет всем детям возможность заниматься независимо от способностей и уровня общего развития;
- преемственность. При последовательной реализации разделов и тем программы педагог решает конкретные задачи. Связь и преемственность этих задач создают условия для перехода обучающихся от простых к более сложным формам познания, поведения и деятельности, обеспечивая последовательное их решение;
- результативность. Программа нацелена на получение результата через оптимальное сочетание используемых ресурсов (методологических, технологических, временных, информационных), через использование самоконтроля, текущего контроля, проведения спортивных мероприятий, анализа;
- профориентационная направленность программы заключается в наличии профильного материала. Программа «Биатлон» имеет профориентационную направленность, так как она знакомит учащихся с профессиями, связанными с физической культурой и спортом, такими как тренер, спортивный врач, инструктор по лыжным гонкам и стрельбе. Занятия помогают детям понять, какие качества необходимы для успешной карьеры в этих областях, и развивают соответствующие навыки.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. В основу обучения положены принципы личностно-ориентированной образовательной технологии [55].

– Принцип самоактуализации создает условия для полного выявления и развития личностных возможностей обучающихся. Позволяет пробудить и поддержать стремление детей и подростков к развитию своих возможностей.

– Принцип индивидуальности представляет ученика как высочайшую ценность, неповторимую и уникальную личность. Использование указанного принципа в организации образовательного процесса позволяет построить его сообразно индивидуальным возможностям и способностям школьника, позволяет содействовать их дальнейшему развитию.

– Принцип субъектности способствует развитию способности личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования. Педагог способствует максимальному развитию способности ребенка связывать свое «Я» с окружающим миром, осмыслению своих действий и их последствий. Позволяет школьнику включиться в реальную практику его жизни. Принцип субъектности придает воспитанию диалогический характер. Индивидуальность присуща лишь тому человеку, который обладает субъектными полномочиями и умело использует их в построении деятельности, общения и отношений. Следует помочь ребенку стать субъектом жизнедеятельности, способствовать обогащению его субъектного опыта через осуществление субъект-субъектных взаимодействий в образовательном процессе.

– Принцип свободного выбора предполагает свободу волеизъявления и самопроявления личности обучающихся в процессе спортивных тренировок, способствует формированию таких качеств личности человека, как самостоятельность, способность к достижению цели, работы на результат. Без выбора невозможно развитие индивидуальности и самоактуализации способностей ребенка. Педагогически целесообразно, чтобы ребенок жил, учился, воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал возможностями в выборе цели, содержания, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса жизнедеятельности коллектива.

– Принцип творчества и успеха позволяет школьникам выявить свои таланты и способности через самоопределение юного спортсмена, через создание ситуации успеха, для полного раскрытия личностного потенциала.

– Принцип доверия и поддержки. Вера в ребенка, доверие ему, поддержка его устремлений к самореализации самоутверждению должны прийти на смену излишней требовательности и чрезмерного контроля. Не внешние воздействия, а внутренняя мотивация приводит к успеху обучения и воспитания детей.

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Задача педагога заключается в обучении учеников правильной технике стрельбы и движений на лыжах, развитии физической подготовки, стрессоустойчивости и концентрации во время соревнований. Педагог также отвечает за создание безопасных условий для занятий, мотивацию и поддержку спортсменов, планирование тренировочного процесса и анализ результатов. Важно также развивать у учеников умение работать в команде, развивать стратегическое мышление и навыки саморегуляции. Педагог по биатлону должен быть профессионалом своего дела, иметь опыт в этой области и умение индивидуально подходить к каждому ученику.

Итогом деятельности обучающихся первого года обучения является, сдача нормативов по общей физической подготовке; для второго года обучения является, сдача нормативов по общей физической подготовке и участие в городских соревнованиях по биатлону. Итогом для 3 и 4 года обучения является участие в городских, республиканских и всероссийских соревнованиях. Отбор в сборную команды г. Набережные Челны и Республики Татарстан, выполнение спортивных разрядов.

Концепция Программы соответствует общим современным тенденциям личностно-ориентированного образования. В основе содержания программы четыре основных компонента, которые должны обязательно учитываться в развитии обучающихся: эмоциональный, познавательный, деятельностный и социально-личностный.

Эмоциональный компонент обусловлен спецификой спортивных тренировок, его яркостью, эмоциональной заразительностью, предполагает осознание ребенком важной роли спортивных тренировок в жизни человека.

Познавательный компонент связан с расширением знаний и представлений детей о биатлоне, а также формированием метапредметных знаний в спорте.

Деятельностный компонент - процесс развития ребенка происходит в разнообразной самостоятельной осознанной деятельности, в результате которой обучающиеся получают спортивный результат, где достижения и труд имеют свою самооценку. В результате обучающимися получают необходимый для жизни в обществе социальный опыт и принимаемые обществом системы ценности.

Социально-личностный компонент предполагает развитие личностных качеств обучающихся, которые будут способствовать социализации и самореализации детей в процессе спортивных тренировок, творческому самовыражению и служат базой для установления положительных взаимоотношений каждого ребенка со сверстниками и со взрослыми, с тренерами и судьями.

ОБЪЕМ, СРОКИ ОСВОЕНИЯ, СРОКИ ОБУЧЕНИЯ, ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 4 года с общим количеством **792** учебных часов. Такая продолжительность обусловлена необходимостью постепенного перехода, с учетом уровня физической готовности обучающихся, от общефизической подготовки к освоению и совершенствованию практических навыков биатлониста.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 4 ГОДА.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

- 1 год обучения - 2 раза в неделю, 1 день по 2 учебных часа – теория, стрелковая подготовка в тире; и 1 день по 2 учебных часа - практические занятия в парке Прибрежном;
- 2, 3, 4 года обучения - 3 раза в неделю, среди них - теория, стрелковая подготовка в тире и практические занятия в парке Прибрежном.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 40 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин. в помещении и 5 мин. на открытом воздухе.

СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ могут зависеть от построения индивидуальных образовательных маршрутов для разных категорий детей и их потребностей.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

В процессе реализации программы возможно применение обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает групповую форму занятий. Предельная наполняемость групп составляет:

- 15 обучающихся для групп первого года обучения;
- 15 обучающихся для групп второго и последующих годов обучения.

По всем годам обучения программы предполагается участие юных спортсменов в соревнованиях, что способствует реализации целей и задач программы, повышению мотивации юных спортсменов.

В дни школьных каникул обучающиеся занимаются по дополнительному плану согласно учебной нагрузке соответствующего года обучения. В план работы в каникулярное время входят воспитательные события, соревнования, спортивно-массовые мероприятия.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 8-14 лет. Количественный состав одной группы 15 человек. Набор детей осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка.

Группы детей набираются без предъявления требований к базовым знаниям, с обязательным предоставлением медицинской справки и страхового полиса от несчастных случаев.

ЯЗЫК ОБУЧЕНИЯ русский.

Обучение проводится на бесплатной основе.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Основные формы организации деятельности обучающихся на – учебно-тренировочных занятиях:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки педагога с отдельными обучающимися;
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам и по заданию педагога;
- лекции и беседы;
- демонстрация фото, видео материалов;
- тесты, зачеты;
- спортивные праздники;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Программа соответствует Концепции развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации, которая направлена на «обновление содержания и методов обучения при реализации дополнительных общеобразовательных программ на основе комплексного анализа доступности услуг в субъектах Российской Федерации, интересов и потребностей различных категорий детей. Создание условий для использования в системе дополнительного образования детей цифровых сервисов и контента для образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, цифровых инструментов управления, в том числе оснащение организаций». С целью мотивации детей на посещение занятий, своевременного информирования родителей по различным вопросам в специально отведённое время используется онлайн общение в сети Интернет, где родители могут обращаться к педагогу с различными вопросами и проблемами через программы «Mail.Ru», «Zoom», если не смогли пообщаться лично. Так же, если есть необходимость, педагог может самостоятельно связаться с родителями обучающихся по этим системам.

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

- для проведения online-занятий использует платформу организации видеоконференций ZOOM: <http://zoom.us>;
- https://vk.com/biatlhon_chelny - группа ВКонтакте, где представлена вся информация о команде, анонс и проведение соревнований, результаты спортсменов, фото и видео материалы;
- <http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/> - Нормы ГТО для школьников. Порядок проведения испытаний.

Более 25% занятий проходят с использованием дистанционного материала.

Основными принципами организации обучения с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий являются:

- принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников учебного процесса с помощью специализированной информационно-образовательной среды (в том числе, форумы, электронная почта, онлайн-занятия);
- принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий и сетевых средств обучения;
- принцип гибкости, дающий возможность участникам учебного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время.

Основными элементами, применяемыми в программе при изложении материала в дистанционном формате, являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- надомное обучение с дистанционной поддержкой;
- e-mail;
- электронные носители мультимедийных приложений;

– электронные наглядные пособия.

В обучении с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, самостоятельная работа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты 1-2 года обучения: укрепление здоровья, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение технике стрельбы, приобретение соревновательного опыта, соблюдение требований техники безопасности при занятиях биатлоном, знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.

Эффективность спортивной тренировки на этапе 1-2 года обучения обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости биатлониста. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этом этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Планируемые результаты 3-4 года обучения: совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов, воспитание специальных физических качеств, повышение функциональной подготовленности; - освоение допустимых тренировочных нагрузок; накопление соревновательного опыта, овладение комплексами физических упражнений.

Этап 3-4 года 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 напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этом этапе спортсмен начинает совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения техники биатлона:

- формируются качества Российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству,
- идет формирование нравственных чувств и нравственного поведения, освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, ценности здорового образа жизни;

- обучающиеся имеют мотивацию к занятиям биатлоном;
- имеют устойчивый познавательный интерес;
- имеют уважительное отношение к окружающим;
- развиты навыки работы в группе;
- способны реализовать имеющийся потенциал;
- умеют радоваться успехам других.
- самореализуются в творческом процессе;
- добиваются высоких результатов деятельности, проявляют инициативу, активность, самостоятельность, организаторские способности;
- способность к развитию ответственности за свои действия, эмпатии, творческого потенциала личности, самостоятельности и самооценки.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты программы проявляются через интеграцию знаний, через формирование целостной картины мира в сознании учащегося. В данном случае у обучающихся формируется подход к спортивным занятиям. Действия при участии в соревнованиях направлены на осмысление своих собственных действий по их получению и практической применимости.

В результате освоения программы у обучающиеся будут сформированы следующие *универсальные способности*:

- смогут самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- смогут самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- смогут соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- будут проявлять инициативу во всех сферах своей деятельности в повседневной жизни;
- смогут применять полученные знания в других областях жизни.

Познавательные навыки:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,
- устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы.
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

В результате освоения программы у обучающиеся будут сформированы следующие *коммуникативные навыки*:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- учитывать позиции других людей, партнёров по общению или деятельности;
- умение слушать и вступать в диалог.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ, ТЕХНОЛОГИЧНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Программа имеет практическое значение для обучающихся, которые приобретают знания, ребята осваивают технологию, благодаря которой они в будущем смогут реализовать свои спортивные планы, и состояться в профессии.

Программа имеет практическое значение и для городского сообщества, потому что способствует решению социальных задач, снизить градус социальных проблем в обществе, благодаря вовлечению детей в физическую активность.

ПРОГРАММА ИМЕЕТ ЧЕТКУЮ СТРУКТУРУ, что обеспечивает ее использование в своей педагогической практике другими педагогами.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В начале учебного года проводится входная диагностика, определяются знания, умения, навыки, определяются личностные характеристики, выявляются запросы и ожидания обучающихся.

Контрольные занятия по разделам программы в течение учебного года; Промежуточный контроль проводится в декабре и по окончании 1, 2, 3, года обучения. Итоговая аттестация проводятся в конце 4 года обучения. Формы контроля:

- тестирование;
- сдача нормативов;
- конкурсы;
- соревнование;
- игры;
- прохождение медосмотра и др.

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

Промежуточный контроль – соревнования, сдача нормативов, тестирование.

Итоговый контроль – соревнование, тестирование, прохождение медосмотра.

Критерии, формы и методы диагностики. Программу отличает измерительный инструмент результатов, где большая роль отводится не только когнитивному, но и личностному критерию

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практик а		
1	раздел 1. Вводное занятие					
1.1	«Информация о работе объединения. История Биатлона в России и Татарстане»	4		4	демонстрация видеороликов	опрос, викторина
1.2	«Вводное занятие. Техника безопасности»	1	1		беседа	дидактическая игра
2	раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
2.1	«Возможные травмы на тренировках. Меры безопасности»	1	1		объяснение беседа	квест-игра
2.2	«Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	1	1		объяснение беседа	тестовые задания
2.3	«Медицинская аптечка»	1	1		объяснение беседа	опрос, кроссворд
2.4	«Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи»	3	2	1	объяснение беседа	командная игра
2.5	«Приёмы транспортировки пострадавшего»	1	1		объяснение беседа	наглядный показ, ролевая игра
2.6	«Медицинское обследование»	1		1	прохождение медосмотра	беседа
		8	6	2		
3	раздел 3. Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований					
3.1	«Стрелковый инвентарь»	1	1		объяснение беседа	устный опрос (групповой)
3.2	«Лыжный инвентарь»	2	1	1	объяснение беседа практика	викторина
3.3	«Общие меры безопасности при обращении с	2		2	объяснение беседа	самостоятельное задание

	оружием на огневом рубеже»					
3.4	«Общие положения правил безопасности при проведении соревнований»	4	1	3	объяснение беседа практика	проигрывание ситуаций, опрос
3.5	«Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по стрельбе»	1	1		объяснение беседа практика	устный опрос
3.6	«Обеспечение безопасности учебно- тренировочных занятий и соревнований»	1	1		объяснение беседа	круглый стол
3.7	«Правила соревнований»	7	1	6	объяснение беседа практика	викторина
3.8	«Общие требования безопасности»	1	1		объяснение беседа	опрос
3.9	«Спортивное питание в тренировочном процессе»	2	2		объяснение беседа	разгадывание кроссворда
3.10	«Контрольное занятие по разделу»	1		1		тестирование
		22	9	13		
4	раздел 4. Общая физическая подготовка					
4.1	«Силовые тренировки»	2		2	объяснение практика	сдача нормативов
4.2	«Координация и равновесие»	2	1	1	объяснение практика	сдача нормативов
4.3	«Гибкость и растяжка»	7	1	6	объяснение практика	сдача нормативов
4.4	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	практика	соревнования внутри группы
		12	2	10		
5	раздел 5. Специальная физическая подготовка					
5.1	«Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	1	1		объяснение беседа показ	опрос, наблюдение

5.2	«Обучение одновременному одношажному коньковому ходу»	2	1	1	объяснение практика	наблюдение
5.3	«Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу»	2	1	1	объяснение практика	наблюдение
5.4	«Прохождение подъемов разными способами»	1		1	объяснение практика	наблюдение
5.5	«Прохождение спусков разными способами»	2	1	1	объяснение практика	опрос, наблюдение
5.6	«Прохождение поворотов разными способами»	2	1	1	объяснение практика	опрос, наблюдение
5.7	«Обучение классическим ходам передвижения на лыжах»	2	1	1	объяснение практика	опрос, наблюдение
5.8	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	беседа, практика	участие в соревновании
		13	6	7		
6	Раздел 6. Подвижные игры					
6.1	«Эстафеты»	2		2	объяснение беседа	игровая эстафета
6.2	Игра: «Футбол»	2	1	1	объяснение практика	наблюдение, беседа
6.3	Игра: «Флажки»	2	1	1	объяснение практика	наблюдение, беседа
6.4	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	беседа, практика	соревнования внутри группы
		7	2	5		
7	Раздел 7. Воспитательный модуль					
	<i>Конкурсы, соревнования.</i>					
7.1	Фото конкурс: «Я-Биатлонист!» подготовка, консультация, участие	5		5	практика	творческая работа
7.2	«Папа, мама и я – спортивная семья!»	5		5	практика	игра-эстафета

	подготовка, участие					
7.3	Соревнования внутри объединения «Меткий стрелок» участие	10		10	практика	соревнования внутри объединения
7.4	«Просмотр фильма про спорт»	2		2	практика	беседа
		22		22		
	<i>Воспитательные события</i>					
7.5	«Мои кумиры. Звезды биатлона»	2		2	дискуссия в группе	творческая работа
7.6	«Экологическая акция»	2		2	беседа	анализ совместной работы
7.7	«Здоровый спортсмен»	2		2	игра, беседа	викторина
7.8	«РУСАДА» антидопинговый курс	6		6	беседа	опрос, тестирование
7.9	«Путь к успеху» встреча со спортивным психологом	4		4	беседа	круглый стол
7.10	«Ветераны биатлона» с приглашением спортсменов и родителей	4		4	беседа	коллективная творческая работа «Стенгазета»
		20		20		
8	раздел 8. Соревнования, вводный и промежуточный контроль					
8.1	Сдача нормативов	16		16	практика	соревнование
8.2	Соревнования	13		13	практика	соревнование
8.3	Вводный контроль	1		1	практика	тестирование
8.4	Промежуточный контроль	1		1	практика	эстафета
8.5	Медицинское обследование	4		4	практика	прохождение медосмотра
		35		35		
Итого часов		144	26	118		

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	название раздела, темы	количество часов			формы организа ции занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1	раздел 1. Вводное занятие					
1.1.	«Информация о работе объединения. История Биатлона в России и Татарстане»	1	1		беседа	опрос, викторина
2	раздел 2. Медицина и гигиена					
2.1	«Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	1	1		объяснение	опрос тестирование
2.2	«Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	1	1		групповая объяснение беседа	викторина
2.3	«Врачебный контроль, самоконтроль»	1	1		прохождения медосмотра	опрос
2.4	«Изучение порядка и правил применение лекарственных препаратов»	1		1	объяснение беседа	блиц-турнир
2.5	«РУСАДА» антидопинговый курс»	2	2		объяснение беседа	опрос тест
2.6	«Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи»	5	1	4	объяснение беседа	ролевая игра
2.7	«Приёмы транспортировки пострадавшего»	4	1	3	объяснение беседа	проигрывание ситуаций
2.8	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тестирование
	Всего часов:	16	7	9		
3	раздел 3. Стрелковая подготовка					
3.1.	«Дыхание во время стрельбы»	3	1	2	объяснение беседа	практическая работа на

						местности
3.2	«Действия глаза во время прицеливания»	1	1		объяснение показ	наблюдение
3.3	«Особенности прицеливания во время стрельбы»	2	1	1	объяснение практика	наблюдение, практическая работа в тире
3.4	«Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	3	1	2	объяснение беседа практика	практическая работа в тире
3.5	«Теоретические основы спуска курка»	1	1		объяснение беседа практика	опрос
3.6	«Характер и степень колебания оружия при производстве выстрела и способы управления спуском курка»	5	1	4	объяснение беседа практика	практические задания в тире
3.7	«Сведения о физиологических и психологических особенностях управления спуском курка»	2	1	1	объяснение беседа практика	устный опрос, наблюдение
3.8	«Ошибки, допускаемые биатлонистами во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	5	1	4	объяснение беседа практика	проигрывание ситуаций, наблюдение
3.9	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение беседа практика	соревнования
	Всего часов:	23	8	15		
4	раздел 4. Специальная физическая подготовка					
4.1	«Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	1	1		объяснение беседа	опрос
4.2	«Обучение одновременному двухшажному ходу (равнинный вариант)»	6	2	4	объяснение практика	практическая работа на местности
4.3	«Обучение одновременному двухшажному ходу в подъеме»	3	1	2	объяснение практика	практическая работа на местности

4.4	«Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	4		4	объяснение практика	практическая работа на местности
4.5	«Шаговая имитация с лыжными палками»	8	4	4	объяснение практика	практическая работа на местности
4.6	«Работа с лыжными эспандерами»	2		2	объяснение практика	практическая работа в помещении
4.7	«Кросс по пересеченной местности, кросс-походы»	5	1	4	объяснение практика	игра «Путешествие»
4.8	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	соревнования
	Всего часов:	30	9	21		
5	раздел 5. Общая физическая подготовка					
5.1	«Силовые тренировки»	5	1	4	объяснение беседа практика	сдача нормативов
5.2	«Координация и равновесие»	6	2	4	объяснение беседа практика	сдача нормативов
5.3	«Гибкость и растяжка»	4	2	2	объяснение беседа практика	сдача нормативов
5.4	«Скорость»	4	1	3	объяснение беседа практика	соревнования внутри группы
5.5	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	сдача нормативов
	Всего часов:	20	6	14		
6	раздел 6. Техническая подготовка					
6.1	«Изучение техники лыжных ходов»	7	3	4	объяснение практика	практическая работа на местности
6.2	«Работа на лыжных тренажерах»	5	1	4	объяснение практика	практическая работа на местности
6.3	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тест
	Всего часов:	13	4	9		
7	раздел 7. Воспитательный модуль					
	<i>Конкурсы, соревнования.</i>					
7.1	Фото конкурс: «Я-Биатлонист!» подготовка,	5		5	практика	индивидуальное и коллективное творческое

	консультация, участие					задание
7.2	«Папа, мама и я – спортивная семья!» подготовка, участие	5		5	практика	игра – эстафета
7.3	Соревнования внутри объединения «Меткий стрелок» участие	6		6	практика	соревнования внутри объединения
7.4	Просмотр фильма про спорт	2		2	практика	поход в кинотеатр, беседа
		18		18		
	<i>Воспитательные события</i>					
7.5	«Мои кумиры. Звезды биатлона»	2		2	беседа	презентация
7.6	«Экологическая акция»	2		2	беседа	анализ совместной работы
7.7	«Здоровый образ жизни»	2		2	беседа	тестирование
7.8	«РУСАДА» антидопинговый курс	6		6	беседа	тестирование
7.9	«Путь к успеху» встреча со спортивным психологом	4		4	беседа	опрос
7.10	«Ветераны биатлона» с приглашением спортсменов и родителей	4		4	беседа	презентация
		20		20		
8	раздел 8. Соревнования, вводный и промежуточный контроль					
8.1	Сдача нормативов	22		22	практика	сдача норматива
8.2	Соревнования	32		32	практика	соревнования
8.3	Вводный контроль	16		16	практика	сдача нормативов
8.4	Промежуточный контроль	1		1	практика	сдача нормативов
8.5	Медицинское обследование	4		4	практика	прохождение медосмотра
	Всего часов:	75		75		
	Итого часов	216	37	179		

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1	раздел 1. Вводное занятие					
1.1.	«Информация о работе объединения. История Биатлона в России и Татарстане»	1	1		беседа	викторина
2	раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	«Силовые тренировки»	4		4	объяснение беседа практика	контрольные нормативы
2.2	«Координация и равновесие»	3		3	объяснение беседа практика	контрольные нормативы
2.3	«Гибкость и растяжка»	4		4	объяснение беседа практика	контрольные нормативы
2.4	«Развитие скоростно-силовых показателей»	4		4	объяснение беседа практика	соревнования внутри группы
2.5	«Развитие выносливости»	4		4	объяснение беседа практика	наблюдение
2.6	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	контрольные нормативы
	Всего часов:	20		20		
3	раздел 3. Стрелковая подготовка					
3.1.	«Внутренняя и внешняя баллистика»	2	2		беседа видеоролик	беседа по видео материалу
3.2	«Пневматическая винтовка, его технические характеристики и устройство»	1	1		рассказ показ иллюстраций	опрос
3.3	«Условия достижения результативной стрельбы»	9	1	8	объяснение практика	опрос практическое задание
3.4	«Изготовка для стрельбы из положения лежа»	8	1	7	объяснение практика	выполнение упражнения
3.5	«Изготовка биатлониста из положения стоя»	9	1	8	объяснение практика	выполнение упражнения

	(см. приложение №3)					
3.6	«Методика обучения скоростной стрельбе из винтовки в положении лежа»	7	1	6	объяснение практика	выполнение упражнения
3.7	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	практика	соревнование
	Всего часов:	37	7	30		
4	раздел 4. Специальная физическая подготовка					
4.1	«Совершенствование конькового хода»	4		4	объяснение практика	наблюдение
4.2	«Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	4		4	объяснение практика	наблюдение
4.3	«Шаговая и прыжковая имитация с лыжными палками»	11		11	объяснение практика	наблюдение
4.4	«Работа с лыжными тренажерами»	6		6	объяснение практика	наблюдение
4.5	«Кросс по пересеченной местности, кросс-походы»	4		4	объяснение практика	наблюдение
4.6	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	соревнования
	Всего часов:	30		30		
5	раздел 5. Техническая подготовка					
5.1	«Совершенствование техники лыжных ходов»	8	2	6	объяснение беседа	наблюдение
5.2	«Работа на лыжных тренажерах»	8	2	6	объяснение беседа	наблюдение
5.3	«Техника скоростной стрельбы из положения лежа»	7	2	5	объяснение беседа	наблюдение
5.4	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тестирование
	Всего часов:	24	6	18		
6	раздел 6. Тактическая и психологическая подготовка					
6.1	«Путь к успеху» встреча со спортивным психологом»	2	2		беседа практика	опрос тестирование

6.2	«Тактическая подготовка биатлониста в стрельбе из винтовки»	3	2	1	беседа практика	наблюдение
6.3	«Тактическая подготовка к соревнованиям»	4	2	2	беседа практика	наблюдение, опрос
6.4	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тестирование
	Всего часов:	10	6	4		
7	раздел 7. Воспитательный модуль					
	<i>Курсы, соревнования.</i>					
7.1	«РУСАДА» антидопинговый курс»	6		6	беседа	опрос тестирование
7.2	Образовательная практика «Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон» (см. приложение № 3)	2		2	мастер-класс, беседа	опрос
7.3	«Участие в соревнованиях в честь памяти Олимпийских чемпионов по биатлону»	16		16	практика	соревнование
		24		24		
8	раздел 8. Соревнования, вводный и промежуточный контроль					
8.1	«Городские соревнования»	25		25	практика	соревнования
8.2	«Республиканские соревнования»	20		20	практика	соревнования
8.3	«Всероссийские соревнования»	10		10	практика	соревнования
8.4	Вводный контроль	10		10	практика	контрольные нормативы
8.5	Промежуточный контроль	1		1	практика	контрольные нормативы
8.6	«Медицинское обследование»	4		4	практика	прохождение медосмотра
	Всего часов:	70		70		
Итого часов		216	20	196		

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1	раздел 1. Вводное занятие					
1.1	«Информация о работе объединения. История Биатлона в России и Татарстане»	1	1		беседа	викторина
2	раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	«Силовые тренировки»	2		2	объяснение беседа практика	наблюдение
2.2	«Координация и равновесие»	3		3	объяснение беседа практика	наблюдение
2.3	«Гибкость и растяжка»	2		2	объяснение беседа практика	наблюдение
2.4	«Развитие скоростно-силовых показателей»	4		4	объяснение беседа практика	наблюдение, игра-эстафета
2.5	«Развитие выносливости»	4		4	объяснение беседа практика	выполнение упражнений
2.6	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	контрольные нормативы
	Всего часов:	16		16		
3	раздел 3. Стрелковая подготовка					
3.1	«Анализ стрельбы и лыжного хода в условиях соревнований»	5	5		теория собрание	викторина
3.2	«Спортивные сооружения для занятия биатлоном»	5	5		теория собрание	кроссворд
3.3	«Обучение определению координат отклонения пробойн пуль от центра мишени»	6		6	практика	практическая работа на местности, наблюдение
3.4	«Обучение стрельбе из положения лежа с ремня по биатлонной установке»	10		10	практика	выполнение упражнений, наблюдение
3.5	«Обучение стрельбе в цикле одного выстрела из винтовки из положения стоя»	6		6	практика	выполнение упражнений, наблюдение
3.6	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	практика	соревнование

	Всего часов:	33	10	23		
4	раздел 4. Специальная физическая подготовка					
4.1	«Совершенствование конькового хода»	3	1	2	объяснение практика	выполнение упражнений, наблюдение
4.2	«Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	5	1	4	объяснение практика	выполнение упражнений, наблюдение
4.3	«Шаговая и прыжковая имитация с лыжными палками»	7	1	6	объяснение практика	практическая работа на местности, наблюдение
4.4	«Работа с лыжными тренажерами»	7	1	6	объяснение практика	практическая работа в помещении, наблюдение
4.5	«Кросс по пересеченной местности, кросс-походы»	5	1	4	объяснение практика	соревнования
4.6	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение практика	соревнования
	Всего часов:	28	5	23		
5	раздел 5. Техническая подготовка					
5.1	«Комплексная тренировка. Обучение биатлонистов стрельбе способом «вынос» при ветре»	8	5	3	объяснение беседа	выполнение упражнений, наблюдение
5.2	«Работа на лыжных тренажерах»	8	3	3	объяснение беседа	практическая работа в помещении, наблюдение
5.3	«Техника скоростной стрельбы из положения лежа»	7	2	3	объяснение беседа	выполнение упражнений, наблюдение
5.4	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тестирование
	Всего часов:	20	10	10		
6	раздел 6. Тактическая и психологическая подготовка					
6.1	«Путь к успеху» встреча со спортивным психологом»	2	2		беседа практика	опрос работа в группе и в парах
6.2.	«Тактическая подготовка биатлониста в стрельбе из винтовки»	3	2	1	беседа практика	выполнение упражнений, наблюдение
6.3.	«Тактическая подготовка к соревнованиям»	4	2	2	беседа практика	выполнение упражнений, наблюдение
6.4.	«Тактическая подготовка прохождения	14	4	10	практика	соревнования

	соревновательной дистанции»					
6.5.	«Контрольное занятие по разделу»	1		1	объяснение	тестирование
	Всего часов:	24	10	14		
7	раздел 7. Воспитательный модуль					
	<i>Курсы, соревнования.</i>					
7.1	Образовательная практика «Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон»	2		2	мастер-класс, беседа	опрос
7.2	«Участие в соревнованиях в честь памяти Олимпийских чемпионов по биатлону»	16		16	практика	соревнование
7.3	«РУСАДА» антидопинговый курс»	6		6	беседа	опрос тестирование
		24		24		
8	раздел 8. Соревнования, вводный, промежуточный и итоговый контроль					
8.1	«Городские соревнования»	20		20	практика	соревнования
8.2	«Республиканские соревнования»	25		25	практика	соревнования
8.3	«Всероссийские соревнования»	10		10	практика	соревнования
8.4	Вводный контроль	10		10	практика	контрольные нормативы
8.5	Промежуточный контроль	1		1	практика	контрольные нормативы
8.6	«Медицинское обследование»	4		4	практика	прохождение медосмотра
	Всего часов:	70		70		
Итого часов		216	36	180		

СОДЕРЖАНИЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1 «Вводное занятие. Информация о работе объединения. История биатлона в России и Республике Татарстан».

Теория: показ видео фильма про историю биатлона.

Практика: тест по просмотренному фильму.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ видео фильма про историю биатлона, викторина (см. приложение №6).

Тема 1.2 «Вводное занятие, техника безопасности»

Теория: инструктаж по технике безопасности, основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, правила дорожного движения, меры личной безопасности.

Практика: игровые упражнения, отметка в журнале по ТБ за прослушанный инструктаж.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация, дидактическая игра.

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 2.1 «Возможные травмы на тренировках, меры безопасности»

Теория: рассказ про меры безопасности до тренировки, во время тренировки и после тренировки

Практика: наглядная (демонстрация видео).

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация, проигрывание ситуаций, квест-игра.

Тема 2.2 «Личная гигиена спортсмена, профилактика заболеваний»

Теория: личная гигиена при занятиях биатлоном; гигиена тела, одежды и обуви; закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Практика: разучивание комплекса упражнений гимнастики; подбор одежды и обуви для тренировок; применение средств личной гигиены на тренировках.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, опрос, показ, тестирование.

Тема 2.3 «Медицинская аптечка»

Теория: состав аптечки, перечень и назначение лекарств; показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Практика: наглядная, формирование аптечки.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, беседа, объяснение, показ, кроссворд.

Тема 2.4 «Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи»

Теория: предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, ангины, обморока; помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях, наглядная (демонстрация слайдов).

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, командная игра.

Тема 2.5 «Приёмы транспортировки пострадавшего»

Теория: зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количество оказывающих помощь; способы транспортировки пострадавшего; обездвиживание пострадавшего подручными средствами.

Практика: разучивание различных способов транспортировки и обездвиживания пострадавшего.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, опрос, наглядная (демонстрация слайдов), ролевая игра.

Тема 2.6 «Медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере».

Теория: рекомендации по прохождению.

Практика: прохождение медицинского обследования. Допуск к дальнейшим занятиям.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, беседа.

Раздел 3. Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 3.1 «Стрелковый инвентарь».

Теория: рассказ о деталях винтовки Пионер-345К. Принципы работы винтовки.

Практика: сборка и разборка винтовки.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, опрос, презентация, демонстрация паспорта винтовки.

Тема 3.2 «Лыжный инвентарь».

Теория: требования к лыжному инвентарю: виды, модели, преимущества и недостатки.

Практика: составление списков личного инвентаря.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, викторина

(<https://learningapps.org/index.php?category=78&subcategory=62884&s=>) .

Тема 3.3 «Общие меры безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже»

Теория: демонстрация и рассказ о правилах поведения в тире и на стрельбище.

Практика: выполнение заданий.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 3.4 «Общие положения правил безопасности при проведении соревнований»

Теория: рассказ о правилах соревнований, последние изменения. Ошибки, которые были допущены на предыдущих соревнованиях. Штрафы и дисквалификации.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, соревнование.

Тема 3.5 «Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по стрельбе»

Теория: общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, аварийных ситуациях, по окончанию занятий.

Практика: наглядная (иллюстрация, показ видео сюжетов).

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, демонстрация (видео), опрос.

Тема 3.6 «Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований»

Теория: к занятиям по стрельбе, допускаются обучающие, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Практика: практическая работа.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение, показ, опрос.

Тема 3.7 «Правила соревнований по биатлону»

Теория: рассказ о правилах соревнований, последние изменения. Ошибки, которые были допущены на предыдущих соревнованиях. Штрафы и дисквалификации.

Практика: выполнение тестового задания по теме.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение, тестирование.

Тема 3.8 «Общие требования безопасности»

Теория: обеспечение безопасности в процессе проведения занятий.

Практика: просмотр видеоматериалов.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, практическая работа, демонстрация (видео), опрос.

Тема 3.9 «Спортивное питание в тренировочном процессе»

Теория: значение, режим и особенности питания.

Практика: рассказ о полезной и вредной еде.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, кроссворд.

Тема 3.10 «Контрольное занятие по разделу».

Теория: объяснение условий.

Практика: выполнение тестовых заданий.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, тестирование.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Тема 4.1. «Силовые тренировки»

Теория: рассказ, объяснение.

Практика: выполнение упражнений с собственным весом на развитие силовых показателей.

Формы и методы проведения занятия: групповая, тренировки, сдача нормативов.

Тема 4.2. «Координация и равновесие»

Теория: объяснение правильного выполнения упражнения

Практика: выполнение упражнений с балансировочными подушками, прохождение натянутой ленты.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, демонстрация, сдача нормативов.

Тема 4.3. «Гибкость и растяжка»

Теория: объяснение правильного выполнения упражнения

Практика: комплекс упражнений на растяжку.

Формы и методы проведения занятия: групповая, тренировки, сдача нормативов, тематические задания по подгруппам.

Тема 4.4 «Контрольное занятие по разделу».

Теория: подготовка к соревнованиям и сдача нормативов.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: групповая, соревнования, сдача нормативов.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Тема 5.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»

Теория: просмотр видео <https://www.youtube.com/watch?v=sHqwCt9Rs6o> и беседа.

Практика: тренировка на лыжах классическим стилем.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, видеороликов, опрос.

Тема 5.2 «Обучение одновременному одношажному коньковому ходу»

Теория: просмотр видео <https://www.youtube.com/watch?v=8rMJc2rDI2w>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наблюдение, наглядная демонстрация пособий, видеороликов.

Тема 5.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу»

Теория: просмотр видео <https://www.youtube.com/watch?v=HMT8fEahltk&t=97s>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наблюдение, наглядная демонстрация пособий, видеороликов.

Тема 5.4 «Прохождение подъемов разными способами»

Теория: просмотр видео <https://www.youtube.com/watch?v=fE8vdoYujb4>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, видеороликов, наблюдение, опрос.

Тема 5.5. «Прохождение спусков разными способами»

Теория: просмотр видео <https://www.youtube.com/watch?v=fE8vdoYujb4>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, видеороликов, наблюдение, опрос.

Тема 5.6 «Прохождение поворотов разными способами»

Теория: просмотр видео <https://www.youtube.com/watch?v=Lo9EvkCVLsk>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, видеороликов, наблюдение, опрос.

Тема 5.7. «Обучение классическим ходам передвижения на лыжах»

Теория: просмотр видео <https://www.youtube.com/watch?v=3oIc8Gq26gg>

Практика: тренировка на лыжах классическим стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, видеороликов, наблюдение, опрос.

Тема 5.8. «Контрольное занятие по разделу»

Теория: знакомство с правилами соревнований

Практика: соревнование

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, групповая, объяснение, соревнование.

Раздел 6. Подвижные игры

Тема 6.1. «Эстафеты»

Теория: объяснение правил прохождения этапов

Практика: выполнение упражнений

Формы и методы проведения занятия: групповая, игра, упражнения, эстафеты.

Тема 6.2. Игра «Футбол»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, разминка, подвижные игры, наблюдение, опрос.

Тема 6.3. Игра «Флажки»

Теория: объяснение правил игры

Практика: игра по командам

Формы и методы проведения занятия: групповая, разминка, подвижные игры, наблюдение, опрос.

Тема 6.4 «Контрольное занятие по разделу».

Теория: объяснение правил игры

Практика: турнир внутри группы

Формы и методы проведения занятия: групповые, игра по командам, эстафета, соревнование.

Раздел 7. Воспитательный модуль

Тема 7.1 Фотоконкурс: «Я – биатлонист!»

Теория: подготовка к фотоконкурсу.

Практика: участие в фотоконкурсе.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная творческая работа, работа в группах, конкурс.

Тема 7.2 «Папа, мама и я – спортивная семья!».

Теория: подготовка к мероприятию

Практика: участие в игре - эстафете.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра, тематические задания по подгруппам, игра-эстафета.

Тема 7.3 «Меткий стрелок»

Теория: подготовка к соревнованиям «Меткий стрелок»

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, индивидуально, соревнования.

Тема 7.4 «Белый снег».

Теория: просмотр фильма «Белый снег».

Практика: поход в кинотеатр.

Формы и методы проведения занятия: групповая, показ видеофильма, беседа.

Тема 7.5 «Мои кумиры. Звезды биатлона!».

Теория: подготовка к конкурсу.

Практика: участие в конкурсе.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, творческие задания, беседа.

Тема 7.6. «Экологическая акция»

Теория: беседа «Береги лес»

Практика: организация мероприятия по очистке лесопарковой зоны, где проходит тренировка

Формы и методы проведения занятия: совместная практическая работа, беседа, анализ работы.

Тема 7.7. «Воспитательное событие «Здоровый спортсмен»

Теория: презентация «Здоровый спортсмен».

Практика: участие в презентации, беседе.

Формы и методы проведения занятия: тематические задания по подгруппам, рассказ, викторина.

Тема 7.8. «Воспитательное событие «Антидопинговый курс «РУСАДА»

Теория: антидопинговый курс «РУСАДА».

Практика: получение сертификата

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ, презентация, опрос, тестирование.

Тема 7.9 «Воспитательное событие «Путь к успеху»

Теория: беседа со спортивным психологом.

Практика: участие в семинаре «Путь к успеху»

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, рассказ, наглядная демонстрация, беседа, круглый стол.

Тема 7.10 «Воспитательное событие Ветераны биатлона»

Теория: подготовка к событию «Ветераны биатлона».

Практика: встреча с ветеранами биатлона

Формы и методы проведения занятия: групповая, беседа, акция, коллективная творческая работа «Стенгазета».

Раздел 8. Соревнования, вводный и промежуточный контроль.

Темы 8.1.1 «Сдача норматива «Подтягивание на перекладине»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Подтягивание на перекладине».

Формы и методы проведения занятия: разминка, групповая, индивидуальная, соревнование.

Темы 8.1.2 «Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу».

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу».

Формы и методы проведения занятия: разминка, групповая, индивидуальная, соревнование.

Темы 8.1.3 «Сдача норматива «Поднимание и отпускание туловища (пресс)»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Поднимание и отпускание туловища (пресс)».

Формы и методы проведения занятия: разминка, групповая, индивидуальная, соревнование.

Темы 8.1.4 «Сдача норматива «Наклон вперед из положения стоя»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Наклон вперед из положения стоя».

Формы и методы проведения занятия: разминка, групповая, индивидуальная, соревнование.

Темы 8.1.5 «Сдача норматива «Кросс по пересеченной местности на 500 метров»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Кросс по пересеченной местности на 500 метров».

Формы и методы проведения занятия: разминка, групповая, индивидуальная, соревнование.

Темы 8.1.6 «Сдача норматива «10-ти скок»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «10-ти скок».

Формы и методы проведения занятия: разминка, групповая, индивидуальная, соревнование.

Темы 8.1.7 «Сдача норматива «Челночный бег»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Челночный бег».

Формы и методы проведения занятия: разминка, групповая, индивидуальная, соревнование.

Темы 8.1.8 «Сдача норматива «Стреловое упражнение ПВ-1»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «стреловое упражнение ПВ-1».

Формы и методы проведения занятия: разминка, групповая, индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.1 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 1-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: разминка, индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.2 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 2-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: разминка, индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.3 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 3-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: разминка, индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.4 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 4-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: разминка, индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.5 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 5-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: разминка, индивидуальная, соревнования.

Тема 8.2.6 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 6-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: разминка, индивидуальная, соревнования.

Тема 8.3. «Вводный контроль»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в кубке «Энергия Добра».

Формы и методы проведения занятия: разминка, командное, соревнования.

Тема 8.4. «Промежуточный контроль»

Теория: подготовка, изучение материала.

Практика: сдача нормативов по ОФП

Формы и методы проведения занятия: разминка, индивидуальная, сдача нормативов.

Тема 8.5. «Медицинское обследование»

Теория: подготовка к контролю.

Практика: прохождение медицинского обследования в врачебно-физкультурном диспансере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, тестирование, обследование.

СОДЕРЖАНИЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1 «Вводное занятие. Информация о работе объединения. История биатлона в России и Республике Татарстан».

Теория: показ видео фильма про историю биатлона.

Практика: тест по просмотренному фильму.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ видео фильма про историю биатлона, викторина (см. приложение №6).

Тема 1.1.2 «Вводное занятие»

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: заполнение журнала по ТБ.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, беседа, опрос.

Раздел 2. Медицина и гигиена

Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»

Теория: Рассказ про меры безопасности до тренировки, во время тренировки и после тренировки

Практика: наглядная (демонстрация видео).

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация, опрос, тестирование.

Тема 2.2 «Личная гигиена спортсмена, профилактика заболеваний»

Теория: личная гигиена при занятиях биатлоном; гигиена тела, одежды и обуви; закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Практика: разучивание комплекса упражнений гимнастики; подбор одежды и обуви для тренировок; применение средств личной гигиены на тренировках.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, опрос, упражнения, викторина (<https://learningapps.org/index.php?category=78&subcategory=62884&s=>)

Тема 2.3 «Врачебный контроль, самоконтроль»

Теория: значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях биатлоном. Показания и противопоказания для занятий. Объективные данные: частота

пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса.

Практика: ведение спортивного тренировочного дневника.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная объяснение, демонстрация, опрос.

Тема 2.4 «Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов»

Теория: изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов, входящих в состав медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты (жидкие мази). Различия в принципе действия. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

Практика: Ведение спортивного дневника

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная работа, групповая работа, тематические задания по подгруппам, блиц-турнир.

Тема 2.5 «Антидопинговый курс РУСАДА»

Теория: Прохождение онлайн курса для спортсменов, родителей и тренера.
<https://rusada.ru/education/online-training/>

Практика: тестирование. Получение сертификата.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение, опрос, онлайн-тест.

Тема 2.6 «Основные приёмы по оказанию первой медицинской помощи»

Теория: раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из лёгких из пищеварительного тракта.

Практика: отработка способов обработки ран, остановки кровотечения.

Формы и методы проведения занятия: групповая, работа в парах, рассказ, наглядная демонстрация, ролевая игра, проигрывание ситуаций.

Тема 2.6.2 «Основные приёмы по оказанию первой медицинской помощи»

Теория: основные приёмы оказания помощи при:

- травмах конечностей, закрытых и открытых переломах длинных костей, растяжениях и разрывах связочного аппарата, вывихах суставов;
- травмах области живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях органов малого таза;
- травмах головы и туловища: закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, позвоночника, грудной клетки, переломах ключицы, рёбер, симптомы сотрясения головного мозга. Правила наложения шин.

Практика: правила наложения шин.

Формы и методы проведения занятия: групповая, тематические задания по подгруппам, наглядная демонстрация, ролевая игра.

Тема 2.7 «Приёмы транспортировки пострадавшего»

Теория: способы транспортировки пострадавшего.

Практика: отработка способов обездвиживания подручными средствами и правильного положения пострадавшего на носилках.

Формы и методы проведения занятия: групповая, наглядная демонстрация, тематические задания по подгруппам.

Тема 2.8 «Контрольное занятие по разделу «Медицина и гигиена»

Теория: тестирование.

Практика: просмотр видео.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, игра, тестирование, наглядная демонстрация (видео).

Раздел 3. Стрелковая подготовка

Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: тестирование, выполнение задания, тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, тематические задания по подгруппам, практическая работа на местности.

Тема 3.2 «Действия глаза во время прицеливания»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: просмотр видео материала. Тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация (видео), наблюдение.

Тема 3.3 «Особенности прицеливания во время стрельбы»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: просмотр видео материала. Тренировка.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, индивидуальная, практическая работа, наглядная демонстрация (видео), наблюдение, практическая работа в тире.

Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: демонстрация видео сюжетов, тестирование.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, групповая, наглядная демонстрация (видео), практическая работа в тире.

Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: демонстрация видео сюжетов.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, демонстрация видео сюжетов, опрос.

Тема 3.6 «Характер и степень колебания оружия при производстве выстрела и способы управления спуском курка»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: просмотр видео материала. Тренировка.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, групповая, наглядная демонстрация (видео), практические задания в тире.

Тема 3.7 «Сведения о физиологических и психологических особенностях управления спуском курка»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: просмотр видео материала. Тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация (видео), устный опрос, наблюдение.

Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»

Теория: рассказ и объяснение. Приведение примеров во время стрельбы.

Практика: просмотр видео материала. Тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация (видео), тематические задания по подгруппам, проигрывание ситуаций, наблюдение.

Тема 3.9 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: знакомство с условиями проведения занятия.

Практика: тестирование, соревнование по стрельбе «Меткий стрелок».

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, тестирование, разминка, соревнование.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=sHqwCt9Rs6o>

Практика: тренировка на лыжах классическим стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий и видеоматериала, опрос.

Тема 4.2 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант)»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=HMT8fEahltk>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий и видеоматериала, практическая работа на местности.

Тема 4.3 «Обучение одновременному одношажному коньковому ходу в подъемы»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=CC1kmTam6Bc>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий и видеоматериала, практическая работа на местности.

Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=L2d-L2NSQws>

Практика: тренировка на лыжероллерах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий и видеоматериала.

Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»

Теория: объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: равномерная тренировка

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, групповая, объяснение, упражнения, практическая работа на местности.

Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»

Теория: объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: тренировка с использованием лыжных эспандеров.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, групповая, объяснение, упражнения, практическая работа на местности.

Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности, кросс - походы»

Теория: объяснение техники бега, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: равномерная длительная тренировка.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, групповая, объяснение, упражнения, игра «Путешествие».

Тема 4.8 «Контрольное занятие по разделу

Теория: подготовка к соревнованиям внутри объединения.

Практика: проведение соревнований внутри объединения.

Формы и методы проведения занятия: групповая, разминка, соревнования.

Раздел 5. Общая физическая подготовка

Тема 5.1 «Силовые тренировки»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: круговая силовая тренировка в группе. Использование спортивных снарядов (набивные мячи, жилеты утяжелители и др.)

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, сдача нормативов.

Тема 5.2 «Координация и равновесие»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: использование наклонных платформ, балансировочных подушек, дисков. Комплекс упражнений на стабилизацию.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, сдача нормативов.

Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: комплекс упражнений на растяжку на все группы мышц.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, сдача норматива.

Тема 5.4 «Развитие скорости»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: скоростные тренировки. Игры.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 5.5 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: подготовка к работе на тренажере.

Практика: работа на тренажере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, групповая, объяснение, упражнения.

Раздел 6. Техническая подготовка

Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, наглядная демонстрация, упражнения.

Тема 6.2 «Работа на лыжных тренажерах»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: тренировка с лыжным тренажером ERCOLINA, «тележка».

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация, работа с использованием Интернета, практическая работа в помещении.

Тема 6.3 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: видео показ технической тренировки.

Практика: тестирование, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, тематические задания в подгруппах.

Раздел 7. Воспитательный модуль

Тема 7.1 Фото конкурс: «Я – биатлонист!»

Теория: подготовка к фото конкурсу.

Практика: участие в фото конкурсе.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, индивидуальное творческое задание, конкурс.

Тема 7.2 «Конкурсы, соревнования»

Теория: подготовка к мероприятию «Папа, мама и я – спортивная семья!».

Практика: участие в игре - эстафете.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра-эстафета.

Тема 7.3 «Конкурсы, соревнования»

Теория: подготовка к соревнованиям «Меткий стрелок»

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, индивидуально, соревнования.

Тема 7.4 «Просмотр фильма про спорт»

Теория: просмотр фильма «Чемпионы».

Практика: просмотр фильма.

Формы и методы проведения занятия: групповая, показ видеофильма, беседа.

Тема 7.5 «Конкурсы»

Теория: подготовка к конкурсу «Мои кумиры. Звезды биатлона!».

Практика: участие в конкурсе.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, викторина (<https://learningapps.org/index.php?category=78&subcategory=62884&s=>).

Тема 7.6. «Изучение малой Родины»

Теория: беседа «Береги природу родного края»

Практика: маленький туристический поход с родителями, мероприятия по очистке лесопарковой зоны.

Формы и методы проведения занятия: совместная практическая работа, беседа, анализ работы.

Тема 7.7. «Воспитательное событие «Здоровый образ жизни»

Теория: презентация «Здоровый образ жизни».

Практика: участие в презентации

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, групповая работа, презентация, тестирование.

Тема 7.8. «Воспитательное событие»

Теория: антидопинговый курс «РУСАДА». <https://rusada.ru/education/online-training/>

Практика: получение сертификата

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, работа в подгруппах, рассказ, тестирование.

Тема 7.9 «Воспитательное событие «Путь к успеху»

Теория: беседа со спортивным психологом.

Практика: участие в семинаре «Путь к успеху»

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, рассказ, беседа, опрос

Тема 7.10 «Воспитательное событие «Ветераны биатлона».

Теория: подготовка к событию «Ветераны биатлона».

Практика: встреча с ветеранами биатлона

Формы и методы проведения занятия: групповая, акция, беседа, презентация.

Раздел 8. Соревнования, вводный и промежуточный контроль.

Темы 8.1.1 «Сдача норматива «Подтягивание на перекладине».

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Подтягивание на перекладине».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, разминка, показ, соревнование.

Темы 8.1.2 «Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, разминка, показ, соревнование.

Темы 8.1.3 «Сдача норматива «Поднимание и отпускание туловища (пресс)»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Поднимание и отпускание туловища (пресс)».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, разминка, показ.

Темы 8.1.4 «Сдача норматива «Наклон вперед из положения стоя».

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Наклон вперед из положения стоя».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, разминка, показ.

Темы 8.1.5 «Сдача норматива «Кросс по пересеченной местности на 500 метров».

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Кросс по пересеченной местности на 500 метров».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, разминка, показ

Темы 8.1.6 «Сдача норматива «10-ти скок».

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «10-ти скок».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, разминка, показ.

Темы 8.1.7 «Сдача норматива «Челночный бег»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «Челночный бег».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, разминка, показ.

Темы 8.1.8 «Сдача норматива «стреловое упражнение ПВ-1»

Теория: подготовка к выполнению.

Практика: прием и сдача норматива «стреловое упражнение ПВ-1».

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, разминка, показ.

Тема 8.2.1 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 1-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.2 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 2-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.3 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 3-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.4 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 4-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.5 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 5-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.6 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 6-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.7 «Муниципальные соревнования по биатлону «Ясневый кубок»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, Республика Удмуртия

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.8 Республиканские соревнования Кубок РОО «Федерация Биатлона» Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки. г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.9 Летнее первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки «Будь чемпионом» г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.10 Первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки, посвященное памяти олимпийского чемпиона, 4-х кратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Рената Сафина. г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.3. «Вводный контроль»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в кубке «Энергия Добра».

Формы и методы проведения занятия: командное, разминка, соревнования.

Тема 8.4. «Промежуточный контроль»

Теория: подготовка, изучение материала.

Практика: сдача нормативов по ОФП

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, сдача нормативов.

Тема 8.5. «Медицинское обследование»

Теория: подготовка к контролю.

Практика: прохождение медицинского обследования в врачебно-физкультурном диспансере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, тестирование, обследование.

СОДЕРЖАНИЕ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1 «Вводное занятие. Информация о работе объединения. История биатлона в России и Республике Татарстан».

Теория: показ видеофильма про историю биатлона.

Практика: тест по просмотренному фильму.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ видео фильма про историю биатлона, викторина (см. приложение №6).

Тема 1.1.2 «Вводное занятие»

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: заполнение журнала по ТБ.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, презентация.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 «Силовые тренировки»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: круговая силовая тренировка в группе. Использование спортивных снарядов (набивные мячи, жилеты утяжелители и др.) Упражнения с гантелями.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, контрольные нормативы.

Тема 2.2 «Координация и равновесие»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: использование наклонных платформ, балансировочных подушек, дисков. Комплекс упражнений на стабилизацию. Прохождение натянутой ленты.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, демонстрация, показ, контрольные нормативы.

Тема 2.3 «Гибкость и растяжка»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: комплекс упражнений на растяжку на все группы мышц. Стрейчинг.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, контрольные нормативы.

Тема 2.4 «Развитие скоростно-силовых показателей»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: скоростные тренировки. Игры. Работа с тренажерами.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация, показ, соревнование внутри группы.

Тема 2.5 «Развитие выносливости»

Теория: объяснение.

Практика: тренировка, равномерный длительный бег.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, наглядная демонстрация, наблюдение.

Тема 2.6 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: подготовка к работе на тренажере.

Практика: работа на тренажере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, контрольные нормативы.

Раздел 3. Стрелковая подготовка

Тема 3.1 «Внутренняя и внешняя баллистика»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: тестирование, выполнение задания, тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, упражнения, беседа.

Тема 3.2 «Пневматическая винтовка Пионер 345К и БИ-7-5, технические характеристики и устройство»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: тестирование, выполнение задания, тренировка. Сборка и разборка винтовки.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ, упражнение, опрос.

Тема 3.3 «Условия достижения результативной стрельбы»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: тестирование, выполнение задания, тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, упражнения, наглядная демонстрация, опрос, практическое задание.

Тема 3.4 «Изготовка для стрельбы из положения лежа»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: выполнение задания, тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, упражнения, наглядная демонстрация, выполнение упражнения.

Тема 3.5 «Изготовка биатлониста из положения стоя» (см. приложение №3)

Теория: рассказ и объяснение

Практика: выполнение задания, тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, упражнения, наглядная демонстрация, выполнение упражнения.

Тема 3.6 «Методика обучения скоростной стрельбе из винтовки из положения лежа»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: выполнение задания, тренировка, соревнования внутри группы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, упражнения, наглядная демонстрация, соревнование, выполнение упражнения.

Тема 3.4 «Контрольное занятие»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: соревнования по стрельбе «Меткий стрелок».

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, выполнение контрольного задания, соревнование.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 4.1 «Совершенствование конькового хода»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=ZgdBDHGA5ns>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем. Упражнения без палок.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, наблюдение.

Тема 4.2 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=L2d-L2NSQws>

Практика: тренировка на лыжероллерах свободным стилем

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, наблюдение.

Тема 4.3 «Шаговая и прыжковая имитация с лыжными палками»

Теория: объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: равномерная тренировка

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнения, наблюдение.

Тема 4.4 «Работа с лыжными тренажерами»

Теория: объяснение. Постановка задач.

Практика: тренировка в зале.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, наблюдение.

Тема 4.5 «Кросс по пересеченной местности»

Теория: объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: равномерная тренировка

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная, объяснение, разминка, упражнения, наблюдение.

Тема 4.6 «Контрольное занятие по разделу

Теория: подготовка к соревнованиям внутри объединения.

Практика: проведение соревнований внутри объединения.

Формы и методы проведения занятия: групповая, соревнования, разминка, упражнения.

Раздел 5. Техническая подготовка

Тема 5.1 «Совершенствование техники лыжных ходов»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, наглядная демонстрация, упражнение, наблюдение.

Тема 5.2 «Работа на лыжных тренажерах»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: тренировка с лыжным тренажером ERCOLINA, «тележка».

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация, работа с использованием Интернета, наблюдение.

Тема 5.3 «Техника скоростной стрельбы из положения лежа»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: выполнение задания, тренировка, соревнования внутри группы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, тематические задания по подгруппам, наблюдение.

Тема 5.4 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: видео показ технической тренировки.

Практика: тестирование, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра, показ.

Раздел 6. Тактическая и психологическая подготовка

Тема 6.1 «Путь к успеху»

Теория: рассказ.

Практика: тренировка. Встреча со спортивным психологом

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, наглядная демонстрация, работа в группе и в парах, тестирование.

Тема 6.2 «Тактическая подготовка биатлонистов в стрельбе из винтовки»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: тренировка со стрелковым тренажером SCATT.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация, работа с использованием Интернета, наблюдение.

Тема 6.3 «Тактическая подготовка к соревнованиям»

Теория: объяснение различных ситуаций во время гонки. Повторение правил соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, участие в соревнованиях, наблюдение, опрос.

Тема 6.4 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: видео показ технической тренировки.

Практика: тестирование, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, демонстрация видеоматериала, упражнения, тестирование.

Раздел 7. Воспитательный модуль

Тема 7.1 «Воспитательное событие «Антидопинговый курс «РУСАДА»

Теория: антидопинговый курс «РУСАДА». <https://rusada.ru/education/online-training/>

Практика: получение сертификата

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ, демонстрация, опрос, тестирование.

Тема 7.2 «Воспитательное событие «Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон»

Теория: профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон»

Практика: знакомство с профессией, встреча с родителями, мастер-класс

Формы и методы проведения занятия: групповая, работа индивидуально, беседа, опрос.

Тема 7.3 «Воспитательное событие «Подготовка к соревнованию памяти Олимпийской чемпионки А. Резцовой»

Теория: рассказ об Олимпийской чемпионке А. Резцовой

Практика: выступление на соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: соревнование, беседа.

Раздел 8. Соревнования, вводный и промежуточный контроль.

Тема 8.1.1 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 1-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.1.2 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 2-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.1.3 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 3-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.1.4 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 4-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.1.5 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 5-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.1.6 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 6-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.1 «Республиканские соревнования по биатлону «Ясневый кубок»»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, Республика Удмуртия

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.2 Республиканские соревнования Кубок РОО «Федерация Биатлона» Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки. г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.3 Летнее первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки «Будь чемпионом» г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.4 Первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки, посвященное памяти олимпийского чемпиона, 4-х кратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Рената Сафина. г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.3.1 Всероссийские соревнования по биатлону из пневматической винтовки «Приз памяти 3-х кратной Олимпийской чемпионки Анфисы Резцовой» г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.3.2 Летнее и Зимнее первенство России по биатлону из пневматической винтовки среди юношей и девушек.

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Рыбинск и г. Смоленск

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.4. «Вводный контроль»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в кубке «Энергия Добра».

Формы и методы проведения занятия: командное, разминка, соревнования.

Тема 8.5. «Промежуточный контроль»

Теория: подготовка, изучение материала.

Практика: сдача нормативов по ОФП

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, сдача нормативов.

Тема 8.6. «Медицинское обследование»

Теория: подготовка к контролю.

Практика: прохождение медицинского обследования в врачебно-физкультурном диспансере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, тестирование, обследование.

СОДЕРЖАНИЕ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1 «Вводное занятие. Информация о работе объединения. История биатлона в России и Республике Татарстан».

Теория: показ видео фильма про историю биатлона.

Практика: тест по просмотренному фильму.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ видео фильма про историю биатлона, викторина (см. приложение №6).

Тема 1.1.2 «Вводное занятие»

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: заполнение журнала по ТБ.

Формы и методы проведения занятия: групповая, презентация, объяснение.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 «Силовые тренировки»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: круговая силовая тренировка в группе. Использование спортивных снарядов (набивные мячи, жилеты утяжелители и др.) Упражнения с гантелями. Упражнения со штангой.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, наблюдение.

Тема 2.2 «Координация и равновесие»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: использование наклонных платформ, балансировочных подушек, дисков. Комплекс упражнений на стабилизацию. Прохождение натянутой ленты.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, наблюдение.

Тема 2.3 «Гибкость и растяжка»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: комплекс упражнений на растяжку на все группы мышц. Стрейчинг.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, наблюдение.

Тема 2.4 «Развитие скоростно-силовых показателей»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: скоростные тренировки. Игры. Работа с тренажерами.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация, наблюдение, игра-эстафета.

Тема 2.5 «Развитие выносливости»

Теория: объяснение.

Практика: тренировка, равномерный длительный бег.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, выполнение упражнений.

Тема 2.6 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: подготовка к работе на тренажере.

Практика: работа на тренажере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, упражнение, контрольные нормативы.

Раздел 3. Стрелковая подготовка

Тема 3.1 «Анализ стрельбы и лыжного хода в условиях соревнований»

Теория: рассказ и объяснение. Изучение протокола финиша.

Практика: выполнение задания, участие в соревнованиях республиканского и всероссийского уровня.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация, викторина.

Тема 3.2 «Спортивные сооружения для занятий биатлоном»

Теория: рассказ и объяснение.

Практика: участие в соревнованиях. Экскурсия по спортивным объектам.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, экскурсия, кроссворд.

Тема 3.3 «Обучение определению координат отклонения пробойн пуль от центра мишени»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: тестирование, выполнение задания, тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, упражнение, практическая работа на местности, наблюдение.

Тема 3.4 «Обучение стрельбе из положения лежа с ремня по биатлонной установке»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: выполнение задания, тренировка, соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ, соревнование, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема 3.5 «Обучение стрельбе в цикле одного выстрела из винтовки из положения лежа»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: выполнение задания, тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ, соревнование, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема 3.6 «Контрольное занятие»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: соревнования по стрельбе «Меткий стрелок».

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, показ, соревнование.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 4.1 «Совершенствование конькового хода»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=ZgdBDHGA5ns>

Практика: тренировка на лыжах свободным стилем. Упражнения без палок. Участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема 4.2 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»

Теория: показ видео <https://www.youtube.com/watch?v=L2d-L2NSQws>

Практика: тренировка на лыжероллерах свободным и классическим стилем.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация пособий, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема 4.3 «Шаговая и прыжковая имитация с лыжными палками»

Теория: объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: равномерная тренировка по лесному массиву.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение, практическая работа на местности, наблюдение.

Тема 4.4 «Работа с лыжными тренажерами»

Теория: объяснение. Постановка задач.

Практика: тренировка в зале. Использование лыжных тренажеров ERCOLINA

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация тренажеров, практическая работа в помещении, наблюдение.

Тема 4.5 «Кросс по пересеченной местности»

Теория: объяснение, основные ошибки при выполнении упражнения.

Практика: равномерная тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, тренировка, соревнование.

Тема 4.6 «Контрольное занятие по разделу

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях «Зеленый марафон».

Формы и методы проведения занятия: групповая, разминка, соревнования.

Раздел 5. Техническая подготовка

Тема 5.1 «Комплексная тренировка. Обучение биатлонистов стрельбе способом «вынос» при ветре

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: тренировка.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, наглядная демонстрация, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема 5.2 «Работа на лыжных тренажерах»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: тренировка с лыжным тренажером ERCOLINA, «тележка».

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация тренажеров, работа с использованием Интернета, практическая работа в помещении, наблюдение.

Тема 5.3 «Техника скоростной стрельбы из положения лежа»

Теория: рассказ и объяснение

Практика: выполнение задания, тренировка, соревнования внутри группы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, разминка, задания по подгруппам, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема 5.4 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: видео показ технической тренировки.

Практика: тестирование, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра, наглядная демонстрация(видео), тестирование.

Раздел 6. Тактическая и психологическая подготовка

Тема 6.1 «Путь к успеху»

Теория: рассказ.

Практика: тренировка. Встреча со спортивным психологом

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, наглядная демонстрация, работа в группе и в парах.

Тема 6.2 «Тактическая подготовка биатлонистов в стрельбе из винтовки»

Теория: объяснение техники выполнения.

Практика: тренировка со стрелковым тренажером SCATT.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, работа в группах, объяснение, наглядная демонстрация, работа с использованием Интернета, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема 6.3 «Тактическая подготовка к соревнованиям»

Теория: объяснение различных ситуаций во время гонки. Повторение правил соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: групповая, рассказ, участие в соревнованиях, выполнение упражнений, наблюдение.

Тема 6.4 «Тактическая подготовка прохождения соревновательной дистанции»

Теория: объяснение.

Практика: просмотр трассы, участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, показ, упражнения, соревнования.

Тема 6.5 «Контрольное занятие по разделу»

Теория: видео показ технической тренировки.

Практика: тестирование, сдача нормативов.

Формы и методы проведения занятия: работа в группах, игра, тестирование.

Раздел 7. Воспитательный модуль

Тема 7.1 «Воспитательное событие «Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон»

Теория: профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон»

Практика: знакомство с профессией, встреча с родителями, мастер-класс.

Формы и методы проведения занятия: групповая, работа индивидуально, беседа, опрос.

Тема 7.2 «Воспитательное событие «Подготовка к соревнованию памяти Олимпийской чемпионки А. Резцовой»

Теория: рассказ об Олимпийской чемпионке А. Резцовой

Практика: выступление на соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнование.

Тема 7.3 «Воспитательное событие»

Теория: антидопинговый курс «РУСАДА». <https://rusada.ru/education/online-training/>

Практика: получение сертификата

Формы и методы проведения занятия: работа индивидуально, рассказ, презентация материала, опрос, тестирование.

Раздел 8. Соревнования, вводный и промежуточный контроль

Тема 8.1.1 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 1-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.1.2 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 2-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.1.3 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 3-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.1.4 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 4-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.1.5 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 5-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.1.6 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА»

Теория: подготовка к 6-му этапу соревнований.

Практика: участие в соревнованиях.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.1 «Республиканские соревнования по биатлону «Ясеньевый кубок»»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, Республика Удмуртия

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.2 Республиканские соревнования Кубок РОО «Федерация Биатлона» Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки. г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.3 Летнее первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки «Будь чемпионом» г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.2.4 Первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки, посвященное памяти олимпийского чемпиона, 4-х кратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Рената Сафина. г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.3.1 Всероссийские соревнования по биатлону из пневматической винтовки «Приз памяти 3-х кратной Олимпийской чемпионки Анфисы Резцовой» г. Казань

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Казань

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.3.2 Летнее и Зимнее первенство России по биатлону из пневматической винтовки среди юношей и девушек.

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в соревнованиях, г. Рыбинск и г. Смоленск

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, соревнования.

Тема 8.4. «Вводный контроль»

Теория: подготовка к соревнованиям.

Практика: участие в кубке «Энергия Добра».

Формы и методы проведения занятия: командное, разминка, соревнования.

Тема 8.5. «Промежуточный контроль»

Теория: подготовка, изучение материала.

Практика: сдача нормативов по ОФП

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, разминка, сдача нормативов.

Тема 8.6. «Медицинское обследование»

Теория: подготовка к контролю.

Практика: прохождение медицинского обследования в врачебно-физкультурном диспансере.

Формы и методы проведения занятия: индивидуальная, объяснение, тестирование, обследование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1 года обучения

раздел программы, тема или задача	Планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Вводное занятие	освоение теоретического материала 8-10 баллов	освоение теоретического материала 6-7 баллов	освоение теоретического материала до 5 баллов	викторина
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	знание материала, без ошибок	владеет знаниями, но иногда делает 1-2 ошибки	не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	тестирование по теме
Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований	знание материала, без ошибок	владеет знаниями, но иногда делает 1-2 ошибки	не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	тестирование по теме
Общая физическая подготовка	выполнение норматива, выше показателя, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	выполнение норматива, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	выполнение норматива, ниже показателя, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	сдача нормативов по ОФП
Специальная физическая подготовка	бег на 500 м по стадиону (не более; мин, с)			
	юноши (2:20) девушки (2:30)	юноши (2:40) девушки (2:50)	юноши (2:50) девушки (3:00)	межгрупповые соревнования по

	бегу			
	бег на лыжах. Классический стиль на 1000 м. (не более; мин, с)			
	юноши (8:00) девушки (8:39)	юноши (8:15) девушки (8:55)	юноши (8:40) девушки (9:10)	межгрупповые соревнования по бегу на лыжах
Подвижные игры	активно участвует в играх, поддерживает напарников	участвует в эстафетах, любит играть в игры выборочно	играет без особого желания, в эстафетах не хочет участвовать.	игра, эстафеты
Воспитательный модуль	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, результаты КЛР
Соревнования, вводный и промежуточный контроль	участвует во всех соревнованиях, предложенных педагогом	участвует не во всех соревнованиях, предложенных педагогом	не выходит на старты	результат на соревнованиях
	знает о виде спорта «биатлон»; умеет передвигаться на лыжах классических ходом	слышал о виде спорта «биатлон»; умеет передвигаться на лыжах строго по лыжне	не знает о биатлоне ничего; умеет одевать лыжи	тестирование проверка знаний
	передвигается на лыжах классическим и коньковых ходом	передвигается на лыжах классическим ходом, пробует коньковый ход	передвигается на лыжах строго по лыжне	сдача нормативов по СФП

2 год обучения

Раздел программы	Планируемый результат			Механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
Вводное занятие	освоение теоретического материала 8-10 баллов	освоение теоретическо го материала 6-7 баллов	освоение теоретического материала до 5 баллов	викторина
Медицина и гигиена	1 место знание материала, без ошибок	2-3 место владеет знаниями, но иногда делает 1-2 ошибки	4-5 место не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	тестирование по теме

Стрелковая подготовка	стрельба по мишеням диаметром 30,5 мм (№8) с расстояния 10м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с упора) (не менее, очки)			
	70-100 очков	50-75	0-50	соревнования по стрельбе «Меткий стрелок»
Специальная физическая подготовка	Бег на 1000 м по стадиону (не более; мин, с)			
	юноши (4:55) девушки (5:25)	юноши (5:10) девушки (5:40)	юноши (5:25) девушки (5:55)	межгрупповые соревнования по бегу
	Бег на лыжах. Классический стиль на 1000 м. (не более; мин, с)			
	юноши (6:35) девушки (7:19)	юноши (6:50) девушки (7:35)	юноши (7:00) девушки (7:50)	межгрупповые соревнования по бегу на лыжах
Общая физическая подготовка	выполнение норматива, выше показателя, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	выполнение норматива по показателю, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	выполнение норматива, ниже показателя, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	сдача нормативов по ОФП
Техническая подготовка	отлично владеет лыжной подготовкой	хорошо владеет лыжной подготовкой, выполняет задания с ошибками	неуверенно владеет лыжной подготовкой	педагогическое наблюдение
Воспитательный модуль	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, результаты КЛРВ
Соревнования, вводный и промежуточный контроль	участвует во всех соревнованиях, предложенных педагогом	участвует не во всех соревнованиях, предложенных педагогом	не выходит на старты	результат на соревнованиях
	передвигается на лыжах классическим и коньковым ходом	передвигается на лыжах классическим ходом, пробует коньковый ход	передвигается на лыжах строго по лыжне	сдача нормативов по СФП

3 год обучения

Раздел программы	Планируемый результат			Механизм отслеживания
	Высокий	Средний	Низкий	
Вводное занятие	освоение теоретического материала 8-10 баллов	освоение теоретического о материала 6-7 баллов	освоение теоретического материала до 5 баллов	викторина
Общая физическая подготовка	выполнение норматива, выше показателя, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	выполнение норматива по показателю, утвержденного о федеральным стандартом (см. приложение №5)	выполнение норматива, ниже показателя, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	сдача нормативов по ОФП
Стрелковая подготовка	Стрельба по мишеням диаметром 30,5 мм (№8) с расстояния 10м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа, с ремня) (не менее, очки)			
	100-150	50-100	0-50	соревнования по стрельбе «Меткий стрелок»
Специальная физическая подготовка	Бег на 1000 м по стадиону (не более; мин, с)			
	юноши (4:42) девушки (5:03)	юноши (4:55) девушки (5:20)	юноши (5:10) девушки (5:35)	межгрупповые соревнования по бегу
	Бег на лыжах. Классический стиль на 3000 м. (не более; мин, с)			
	юноши (14:55) девушки (16:54)	юноши (15:10) девушки (17:10)	юноши (15:25) девушки (17:25)	межгрупповые соревнования по бегу на лыжах
	Бег на лыжах. Свободный стиль на 3000 м. (не более; мин, с)			
	юноши (14:34) девушки (16:40)	юноши (14:50) девушки (16:55)	юноши (15:05) девушки (17:10)	межгрупповые соревнования по бегу на лыжах
Техническая подготовка	отлично владеет лыжной и стрелковой подготовкой	хорошо владеет лыжной и стрелковой подготовкой, выполняет задания с ошибками	неуверенно владеет лыжной и стрелковой подготовкой	педагогическое наблюдение
Тактическая и психологическая подготовка	самостоятельно анализирует соревнование, находит ошибки	пользуется подсказками тренера	не находит свои ошибки. Сильно расстраивается	педагогическое наблюдение
Воспитательный модуль	входил в состав инициативной	помогал готовить и	проявлял пассивность в	педагогическое наблюдение,

	группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	проводить мероприятия, слабая активность	проводимых мероприятиях	результаты КЛРВ
	прохождение антидопингового курса «РУСАДА» с 1 попытки	прохождение антидопингового курса «РУСАДА» с 2-5 попыток	не может самостоятельно пройти антидопинговый курс «РУСАДА»	тестирование
Соревнования, вводный и промежуточный контроль	участвует во всех соревнованиях, предложенных педагогом	часть участвует на соревнованиях предложенных педагогом, остальные учувствуют в качестве организаторов	не выходит на старты	результат на соревнованиях
	совершенствует движение на лыжах классическим и коньковым ходом	владеет классическим ходом и передвигается коньковым ходом	владеет классическим ходом, пробует коньковый ход	сдача нормативов по СФП

4 год обучения

Раздел программы	Планируемый результат			Механизм отслеживания
	Высокий	Средний	Низкий	
Вводное занятие	освоение теоретического материала 8-10 баллов	освоение теоретического материала 6-7 баллов	освоение теоретического материала до 5 баллов	викторина
Общая физическая подготовка	выполнение норматива, выше показателя, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	выполнение норматива по показателю, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	выполнение норматива, ниже показателя, утвержденного федеральным стандартом (см. приложение №5)	сдача нормативов по ОФП
Стрелковая подготовка	стрельба по мишеням диаметром 30,5 мм (№8) с расстояния 10м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа, с ремня + стрельба с положения стоя) (не менее, очки)			
	200-300	100-200	0-100	соревнования по стрельбе «Меткий стрелок»
Специальная	бег на 2000 м по стадиону (не более; мин, с)			

физическая подготовка				
	юноши (8:25) девушки (9:10)	юноши (8:40) девушки (9:25)	юноши (8:55) девушки (9:40)	межгрупповые соревнования по бегу
	бег на лыжах. Классический стиль на 3000 м. (не более; мин, с)			
	юноши (14:15) девушки (16:24)	юноши (14:30) девушки (16:40)	юноши (14:45) девушки (16:55)	межгрупповые соревнования по бегу на лыжах
	бег на лыжах. Свободный стиль на 3000 м. (не более; мин, с)			
	юноши (13:50) девушки (16:05)	юноши (14:05) девушки (16:20)	юноши (14:20) девушки (16:35)	межгрупповые соревнования по бегу на лыжах
Техническая подготовка	отлично владеет лыжной и стрелковой подготовкой	хорошо владеет лыжной и стрелковой подготовкой, выполняет задания с ошибками	неуверенно владеет лыжной и стрелковой подготовкой	педагогическое наблюдение
Тактическая и психологическая подготовка	самостоятельно анализирует соревнование, находит ошибки	пользуется подсказками тренера	не находит свои ошибки. сильно расстраивается	педагогическое наблюдение
Воспитательный модуль	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведении мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия, слабая активность	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, результаты КЛРВ
	прохождение антидопингового курса «РУСАДА» с 1 попытки	прохождение антидопингового курса «РУСАДА» с 2-5 попыток	не может самостоятельно пройти антидопинговый курс «РУСАДА»	тестирование
Соревнования, вводный, промежуточный и итоговый контроль	участвует во всех соревнованиях, предложенных педагогом	часть участвует на соревнованиях, предложенных педагогом, остальные учувствуют в качестве организаторов	не выходит на старты	результат на соревнованиях
	владеют на лыжах классическим и коньковым ходом	владеет на лыжах классическим ходом, совершенствует коньковый ход	владеет классическим ходом, пробует коньковый ход	сдача нормативов по СФП

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения техник биатлона:

–формируются качества Российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству,

–идет формирование нравственных чувств и нравственного поведения, освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, ценности здорового образа жизни;

–обучающиеся имеют мотивацию к занятиям биатлоном;

–имеют устойчивый познавательный интерес;

–имеют уважительное отношение к окружающим;

–развиты навыки работы в группе;

–способны реализовать имеющийся потенциал;

–умеют радоваться успехам других.

–самореализуются в творческом процессе;

– добиваются высоких результатов деятельности, проявляют инициативу, активность, самостоятельность, организаторские способности;

– способность к развитию ответственности за свои действия, эмпатии, творческого потенциала личности, самостоятельности и самооценки.

Обучающиеся:

–имеют мотивацию к занятиям биатлоном;

–имеют устойчивый познавательный интерес;

–развиты навыки работы в группе;

–эмоционально реагируют на ситуативные проблемы;

–реализуют собственный творческий потенциал, предлагают креативные решения проблемы;

–могут самореализоваться в спорте, предлагают творческие решения;

–умеют сочувствовать и сопереживать другим людям, помогают преодолеть им жизненные трудности;

–имеют уважительное отношение к окружающим;

–добиваются высоких результатов деятельности, проявляют инициативу, активность, самостоятельность, организаторские способности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты программы проявляются через интеграцию знаний, через формирование целостной картины мира в сознании учащегося. В данном случае у обучающихся формируется подход к спортивным занятиям. Действия при участии в соревнованиях направлены на осмысление своих собственных действий по их получению и практической применимости.

В результате освоения программы у обучающиеся будут сформированы следующие *универсальные способности*:

–смогут самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

–смогут самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

–смогут соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

–овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

–будут проявлять инициативу во всех сферах своей деятельности в повседневной жизни;

–смогут применять полученные знания в других областях жизни.

Познавательные навыки:

–умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

–устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы.

–умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

–развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

В результате освоения программы у обучающиеся будут сформированы следующие коммуникативные навыки:

–организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

–работать индивидуально и в группе:

–находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

–учитывать позиции других людей, партнёров по общению или деятельности;

–умение слушать и вступать в диалог.

Обучающиеся:

–продуцируют идеи и грамотно в соответствии с технологией показывают результаты на соревнованиях. Проявляет интерес к истории, социологии, обществоведению, основам медицинских знаний.

–реализуют собственные инициативы в полном объеме. У подростков возникает желание изменить сложившуюся ситуацию в лучшую сторону, они не проявляют равнодушия и всегда предлагают помощь.

–**умеют** соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

–**умеют** определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Помещение, приспособленное для занятий.
 - Материально – технические условия: тренировочный инвентарь, оборудование, необходимое для занятий (см. приложение №3).
 - Внешние условия: участие в соревнованиях по туризму и биатлону.
- Рекомендуемый перечень оборудования необходимого для реализации программы занятий объединения «Биатлон»

№ п/п	Наименование	Кол-во Единиц
1	Биатлонные маты;	10 шт.
2	Упоры для стрельбы;	10 шт.
3	Винтовки пневматические;	20 шт.
4	Заправочная станция и баллон;	1 шт.
5	Биатлонные установки;	20 шт.
6	Лыжный тренажер «тележка»;	2 шт.
7	Лыжный тренажер ERCOLINA;	4 шт.
8	Стрелковый тренажер SCATT	1 шт.
9	Стартовые номера	200 шт.
10	Набивные мячи	6 шт.
11	Жилеты утяжелители	4 шт.
12	Футбольный мяч	2 шт.
13	Стол для подготовки лыж	4 шт.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЧНОГО ЛЫЖНОГО И СТРЕЛКОВОГО ИНВЕНТАРЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

- Коньковые лыжи для соревнований;
- Классические лыжи для соревнований;
- «Вкаточные» лыжи (лыжи на первый снег);
- Лыжероллеры коньковые.
- Лыжероллеры классические;
- Лыжные ботинки;
- Лыжные палки для конькового хода;
- Лыжные палки для классического хода;
- Гоночный костюм для соревнований;
- Спортивный тренировочный костюм;
- Чехол для лыж;
- Пули для стрельбы;
- Локтевой ремень;

- Часы с пульсометром;
- Термобак.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Материально – техническая база включает в себя:

- Стрелковый тир, раздевалку в СОШ № 46 города Набережные Челны;
- 1 телевизор;
- Комната для хранения инвентаря;
- спортивно-игровая комната;
- комната для подготовки лыж;

ФОРМЫ, ПОРЯДОК И ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТЕКУЩЕГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы, перечисляются согласно учебно-тематическому плану (опрос, соревнования, зачеты, тестирование, викторины). Перечисленные формы контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам, через контроль освоения последовательного ряда разделов и тем, выполнения промежуточных заданий.

Внутренний мониторинг образовательной деятельности и оценка результатов обучения по Программе осуществляется в соответствии с локальными нормативными документами Центра. Разработана система оценки результатов реализации программы, включающая формы, порядок, периодичность аттестации/контроля, критерии оценки, оценочные средства.

Цель контроля: выявление качества образовательного процесса и результатов освоения общеразвивающей программы в различных видах деятельности конкретным обучающимся в его индивидуальном развитии.

В соответствии с гл.4 и гл.5 ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» в оценивании результатов реализации данной программы и качества обучения участвуют все субъекты образовательной деятельности:

- обучающиеся,
- их родители (законные представители),
- педагог и представители администрации МАУДО «ГДТДиМ №1» города Набережные Челны.

На основе типологии результатов образования, предложенной А.Г. Асмоловым, для оценивания результатов освоения обучающимися Программы применяется подход, основанный на реализации предметных (степень обученности), личностных и метапредметных результатов обучающихся, что отражает решение задач обучения, воспитания и развития личности и будет способствовать достижению качества образования.

Типология результатов образования по А. Асмолову:

Предметные	Опыт предметной деятельности: получение, преобразование и применение новой информации		
Личностные	Самоопределение: внутренняя позиция обучающегося; самоидентификация;	Смыслообразование: мотивация (учебная, социальная); границы собственного	Ценностная и морально-этическая ориентация: ориентация на

	самоуважение и самооценка	знания и «незнания»	выполнение морально-нравственных норм; способность к решению моральных проблем; оценка своих поступков
Метапредметные	Регулятивные: управление своей деятельностью; контроль и коррекция; инициативность и самостоятельность	Коммуникативные: речевая деятельность; навыки сотрудничества	Познавательные: работа с информацией; умение ее получать, анализировать, обрабатывать, трансформировать, предъявлять

Вовлечение в оценивание обучающегося способствует уточнению оценки, произведенной педагогом, выявляет личностные изменения, способствует развитию умений самоанализа и самооценки. Оценка достигаемых обучающимися образовательных результатов производится в следующих формах:

- 1) текущий самоанализ, контроль и самооценка обучающимися выполняемых теоретических и практических заданий;
- 2) взаимооценка обучающимися работы друг друга или работы, выполненных в группах, в команде;

Оценивание результатов образования посредством законных представителей обучающихся позволяет выявлять мнение потребителей о качестве образовательного процесса с различных точек зрения: в отношении ребенка, эффективности Программы, качества работы педагога. Оценивание результатов обучения детей способствует становлению родителей как активных участников образовательного процесса. Основные показатели оценивания для родителей – степень положительного отношения к дополнительному образованию, уровень участия законных представителей в образовательном процессе. В конце учебного года проводится анкетирование (мнение родителей и детей об обучении в МАУДО «ГДТДиМ №1» города Набережные Челны.

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Биатлон» заявленным целям и планируемым результатам обучения предусмотрены формы промежуточного и итогового контроля, проведение контрольных срезов и определение уровней личностного развития учащихся.

1. В рамках программы проводится рейтинг соревнований по биатлону: участие в соревнованиях (городские, республиканские и всероссийские). Освещается в открытой форме на сайте МАУДО «ГДТДиМ №1», и в социальных сетях «ВКонтакте» https://vk.com/biatlhon_chelny ; результаты побед в соревнованиях, конкурсах освещаются публично; свидетельствует о групповой динамике; учитывается и индивидуальный зачёт в рамках проведения соревнований.

2. Проводится контроль ЗУН каждого учащегося индивидуально и группы в целом. Эти данные доступны только педагогическому коллективу и ребёнку, в отношении

которого он формируется; результаты не прилагаются публичной огласке, а предоставляются лично каждому ребёнку; свидетельствует об усвоении программы.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Система оценки результативности и качества реализации программы:

1. Показатели сохранности контингента.
2. Показатели результатов образовательного процесса (удовлетворительный, оптимальный, эффективный).
3. Результаты участия конкурсно-соревновательной деятельности.
4. Портфолио достижений.
5. Выполнение спортивных разрядов.
6. Удовлетворенность образовательным процессом обучающихся и их родителей.

В ходе реализации Программы осуществляются следующие виды контроля:

Вид контроля	Сроки	Порядок	Формы
Входной контроль	Сентябрь (в начале учебного года)	Первичная диагностика, определение интересов, склонностей, индивидуальных особенностей	Индивидуальная
Текущий контроль	В течение учебного года (декабрь-январь)	Фронтальная, мелкогрупповая, индивидуальный, комбинированная, самоконтроль.	Наблюдение, опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение маршрутов и дистанций.
Промежуточный контроль	В конце учебного года (май)	Фронтальная, мелкогрупповая, индивидуальный, комбинированная, самоконтроль.	Проводится в конце каждого учебного года опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение маршрутов и дистанций.
Промежуточный контроль по итогам освоения программы	По окончании освоения программы (май)	Комбинированная	Осуществляется в конце последнего года обучения. Ставится с учетом результатов соревновательной деятельности, промежуточной диагностики и выявляется динамика уровней

			обученности и уровень сформированности личностных и метапредметных результатов.
--	--	--	---

Для оценивания результатов обучения возможно использование таких форм контроля, как педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, опрос, тестирование, индивидуальное собеседование, теоретическое тестирование и практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке на каждом этапе обучения, а также участие в российских, республиканских, муниципальных соревнованиях по биатлону.

1. В начале учебного года осуществляется **входной контроль** для определения мотивов, уровня физического развития детей и их способностей. Формы контроля – диагностическая беседа, опрос, педагогическое наблюдение.

2. Целью **текущего контроля** является установление фактического уровня теоретических знаний, обучающихся по программам учебного плана, их практических знаний, умений и навыков; контроль за выполнением рабочих программ и календарно-тематического планирования. Формой текущего контроля успеваемости может быть портфолио достижений ребенка, которое включает диагностику ЗУН или результаты участия его в конкурсах, спортивных мероприятиях и т.д. Форму текущего контроля успеваемости определяет педагог с учетом содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий. Текущий контроль успеваемости проводится педагогом в соответствии с календарно-тематическим планированием, представленным в рабочей программе.

3. **Промежуточный контроль** проводится в конце учебного года. Форма проведения определяется учебным планом. Промежуточный контроль обучающихся проводится с использованием контрольно-измерительных материалов (тестовые задания, вопросы для собеседования, контрольные нормативы, контрольные задания и т.п.), разработанных педагогом самостоятельно.

4. **Контроль по итогам освоения программы** проводится по окончании 4 лет обучения. Цель проведения - определение уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе. Формы контроля - соревнование, турнир, сдача нормативов, зачет.

Методы контроля

Способы фиксации результатов отображают отобранные для оценивания результатов реализации Программы критерии и показатели. Оценка освоения содержания программы осуществляется по уровням: «высокий», «средний», «низкий».

ШКАЛА ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛР следующим образом:

критический		допустимый		рациональный		оптимальный
1	2	3	4	5	6	7

1- 2,5 баллов – критический уровень

2,5 – 4 баллов – допустимый уровень

4 – 5,5 баллов – рациональный уровень

5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность – это, деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы- развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость- сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность - творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы - развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие- добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам действительности - сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности- а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

1. Активность:

Оптимальный уровень - регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.

Рациональный уровень - ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень - активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень - пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень - умеет глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень - может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеет сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень - эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень - свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеет и не желает сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень - проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень - может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень - не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень - отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и ст. школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознает кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень - может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень - не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень - целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень - предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень - проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень - предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень - предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень - хорошо понимает и всегда анализирует условия, заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеет выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеет его представить другим; умеет делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень - как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеет объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеет применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить требуемое и свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень - отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень - знает правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживается; не всегда умеет регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеет организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень - указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам действительности.

Оптимальный уровень - имеет внутренние отношения, установки к разным сферам действительности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеет строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного само восприятия, умение само выражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень, как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем сообществе нормами; умеет строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём само восприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень - имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; не всегда умеет строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень - отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Неспособен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога _____ объединения _____ в 20__/20__уч. году
 группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания _____

№	Ф. И. обучающихся	Показатели развития личности обучающихся																					Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог		
		Активность			Развитие интеллектуальной сферы			Развитие эмоциональной сферы			Целеустремленность			Креативность			Сформированность отношений к различным сферам деятельности			Нравственное развитие						
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К				
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										
9.																										
10.																										
11.																										
12.																										
13.																										
14.																										
15.																										
	Итого:																									

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

В ДООП «Биатлон» включены следующие приоритетные воспитательные направления

- Патриотизм и историческая память. «Мои кумиры».
- Здоровый образ жизни. «Папа, мама и я – спортивная семья!».
- Медиа и коммуникации. «Юный блогер».
- Экология и охрана природы. «Береги лес».
- Туризм и путешествия. «Открывай страну».

Цель воспитательной программы «Биатлон»:

Цель программы: создание единого образовательного пространства для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся, проявляющееся:
в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе ценностей (труд, семья, милосердие, Отечество, культура, человек), в усвоении ими социально-значимых знаний;
в развитии позитивных отношений к общественным ценностям;
в приобретении в соответствии с этими ценностями опыта поведения; опыта применения сформированных знаний и отношений на практике в социально-значимых делах.

Задачи программы:

1. повышение уровня общего физического развития детей;
2. подготовка биатлонистов для участия в областных соревнованиях;
3. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
4. подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
5. развитие эстетического воспитания, умение видеть и понимать прекрасное;
6. помочь развить разносторонние способности, отказаться от негативных привычек и черт характера;
7. создать атмосферу сотрудничества в процессе обучения;
8. создать условия для самореализации и саморазвития;
9. раскрытие творческого потенциала и роста каждого обучающегося;
10. способствовать развитию у обучающихся навыков общественно-полезной деятельности и взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Формы, применяемые на занятиях как воспитательный элемент.

- беседы;
- викторины;
- тестирование;
- игры;
- соревнования;
- экскурсии.

«ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- Модуль «Воспитание на учебном занятии»
- Модуль «Наставничество»
- Модуль «Профессиональное самоопределение»
- Модуль «Ключевые культурно – образовательные события»

- Модуль «Взаимодействие с родителями»

МОДУЛЬ «ВОСПИТАНИЕ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ»

Реализация педагогом воспитательного потенциала занятия состоит в следующем:

- установление доверительных отношений на занятии, активизация познавательной деятельности учащихся,
- побуждение обучающихся на занятиях соблюдать нормы поведения, правила общения, принципы дисциплины и самоорганизации
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой на занятиях с социально значимой информацией
- использование воспитательных возможностей содержания учебной программы через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности (на основе подбора соответствующих текстов, задач, проблемных ситуаций и пр.)
- применение на занятиях интерактивных форм обучения, интеллектуальных игр для получения навыков групповой работы, установления партнерских, позитивных межличностных отношений в группе,
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся для приобретения ими навыков принятия самостоятельного решения, оформления собственного результата, представления этого результата, аргументирования собственной точки зрения.

МОДУЛЬ «КЛЮЧЕВЫЕ КУЛЬТУРНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ»

Модуль включает в себя традиционные культурно-образовательные события, которые реализует образовательная организация:

- профильная смена в загородном лагере,
- имиджевые конкурсы (Открытые соревнования на кубок «Энергия добра», Соревнования внутри объединения «Меткий стрелок» участие и др.)
- на уровне учреждения: дни открытых дверей
- на уровне объединения: мастер-классы от мастеров биатлона
- в индивидуальном плане: поведение во время мероприятий.

МОДУЛЬ «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ»

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- участие родителей, законных представителей в традиционных внутриучрежденческих мероприятиях;

Родительский совет, участвующий в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и социализации их детей;

- родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем;
- консультация для родителей.

Результаты реализации модуля:

- проявление интереса родителей (законных представителей) к значимым ключевым мероприятиям учреждения;
- участие в работе родительского совета и решении вопросов воспитания и социализации их детей.

Измеримыми результатами модуля являются: положительные отзывы родителей (законных представителей) обучающихся.

Диагностические методы: наблюдение, анкетирование, тестирование.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ САМОАНАЛИЗА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся;
- Состояние совместной деятельности обучающихся и взрослых;
- Рейтинг учреждения.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИРОВАНИЯ

- наблюдение,
- анкетирование (методики Н. П. Капустиной «Уровень воспитанности обучающихся»),
- анализ сведений об обучающихся, принимающих участие в конкурсах, соревнованиях, фестивалях и т. д.,
- обратная связь с родителями (анкета удовлетворенности качеством образовательных услуг и др.).

Курсы, соревнования

№	название конкурса, соревнования	время проведения	кол-во часов
1	Фото конкурс: «Я – биатлонист!» подготовка, консультация, участие	январь	5 часов
2	Игра – эстафета «Папа, мама и я – спортивная семья!» подготовка, участие	март	5 часов
3	Открытые соревнования на кубок «Энергия добра»	сентябрь, январь, февраль, март	8 часов
4	Соревнования внутри объединения «Меткий стрелок» участие	апрель	2 часа
5	Просмотр фильма «Белый снег», «Чемпионы»	декабрь	2 часа
	Всего		22 часа

Воспитательные события

№	название воспитательного события	время проведения	кол-во часов
1	«Мои кумиры. Звезды биатлона», опрос	февраль	2 часа
2	Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон»	май	2 часа
3	«Здоровый спортсмен»	ноябрь	2 часа
4	Антидопинговый курс «РУСАДА»	декабрь	6 часов
5	«Путь к успеху» встреча со спортивным психологом	октябрь	4 часа
6	«Ветераны биатлона» встреча	май	4 часа
	Всего		20 часов

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАМКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

«Методическая рамка образовательной практики»	
Название образовательной практики	«Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон»
Номинация	«Виды спорта - в мире профессий»
Автор (ы)-разработчики (полное наименование ФИО, должность, контакты)	Романова Марина Игоревна, Романов Иван Николаевич - педагоги дополнительного образования туристско-краеведческого отдела «Кама» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1»
Наименование образовательной организации (ссылка)	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1» https://edu.tatar.ru/n_chelny/gtdtdim.htm
Какие задачи решены?	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон» https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1530/files/%D0%91%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD(10).pdf
Какие дети по возрасту обучались?	К образовательной практике привлекались обучающиеся от 8 до 12 лет.
Какие категории обучающихся обучались? - обучающиеся, демонстрирующие высокие и/или низкие образовательные результаты; - дети с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; - дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, др.	ДООП «Биатлон» предполагает обучение мальчиков и девочек от 8 до 12 лет демонстрирующие низкие образовательные результаты (не участвующие в соревнованиях)

Вопросы для анкеты	
Название образовательной практики	«Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон»
Номинация	«Виды спорта - в мире профессий»
Соответствие полученных результатов запланированным целям	Образовательная практика по биатлону с уклоном на профессиональную ориентацию может помочь обучающимся лучше понять этот вид спорта, определить свои профессиональные интересы и перспективы в данной области.
Какие ресурсы потребовались? (материально-технические, информационные, интеллектуальные, организационные, кадровые)	Для успешной реализации образовательной практики по биатлону с уклоном на профессиональную ориентацию обучающихся в объединении «Биатлон» потребуются различные ресурсы. <u>Информационные ресурсы:</u> - Учебные материалы, методические пособия и литература по биатлону и профессиональной ориентации, показ видеороликов. - Информационные ресурсы для обучающихся о возможностях профессионального развития в сфере биатлона. https://biathlon-rt.ru/ , rt.ruhttps://minsport.tatarstan.ru/

	<u>Опросы и анкетирование участников:</u> - Проведение опросов и анкетирования среди обучающихся для оценки их уровня удовлетворенности, интересов и планов на будущее в области биатлона. - Анализ обратной связи участников о полезности и эффективности практики для профессиональной ориентации. <u>Анализ участия и вовлеченности:</u> - Оценка активности и участия участников в мероприятиях и практических занятиях по биатлону. - Анализ уровня вовлеченности и заинтересованности участников в профессиональной сфере биатлона.
Опыт повторного внедрения с разными группами детей?	Опыта повторного внедрения с разными группами детей не было.
На какие научно-педагогические и методические подходы опирались?	Опирались на профессиональное информирование, профессиональные пробы, профессиональный отбор (подбор)
На какие традиции опирались, какой опыт был изучен?	Не все обучающиеся по программе «Биатлон» хотят участвовать в соревнованиях в качестве спортсменов, я предложила альтернативу попробовать себя в спортивных профессиях, задействованные в организации и проведения соревнований.
Какие методы и технологии использовались?	Образовательная практика по биатлону «Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон» может включать в себя следующие методы и технологии: 1. Теоретические занятия: проведение лекций и семинаров по основам биатлона, правилам соревнований. 2. Практические занятия. 3. Использование современных технологий: анализ видеоматериалов. 4. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся: учитывая их вовлеченность. 5. Организация соревнований и соревновательной деятельности в рамках объединения «Биатлон»: участие в мероприятиях и региональных соревнованиях, организация внутренних соревнований для обучающихся. Эти методы и технологии позволят обучающимся получить необходимые знания и навыки в области биатлона, определить свои спортивные потенциалы и профессиональные интересы.
В чем новизна подхода для образовательной практики?	Новизна в общеобразовательной практике заключается в том, что дети не только учатся навыкам биатлониста-спортсмена, но и привлекает, направляет на путь профессий в области Биатлона.
Место и назначение образовательной практики для образовательной организации и для ребенка/семьи?	Образовательная практика включена в воспитательный модуль ДООП «Биатлон». С целью мотивации обучающихся на участие в соревнованиях в роли помощников: организаторов, судей на старте, судей на дистанции, судей на финише, фото и видео операторов, журналистов.
В чем новизна методик, технологий обучения и воспитания?	Новизна методик, технологий обучения и воспитания заключается в том, что обучающиеся расширяют образовательное пространство, узнают детали и тонкости профессии и могут попробовать себя в этой области.
В чем отличительные особенности практики?	Одной из основных особенностей профессиональной ориентации учащихся является знание правил и нормативов, стрессоустойчивость: в процессе судейства могут возникать сложные и непредвиденные ситуации, требующие быстро принимать решения.

Используемые методы оценки эффективности образовательной практики	Для оценки эффективности использовались метод опроса и анкетирование.
В чем образовательный результат?	В течении учебного года в соревновательной деятельности приняли 100% обучающихся объединения «Биатлон». В качестве спортсменов приняли участие - 44% обучающихся. В качестве организаторов соревнований приняли участие - 56% обучающихся, в том числе: Помощники судей – 18% Фотокорреспонденты – 14% Журналисты – 10% Организаторы соревнований – 14%
В чем социальный эффект социальное воздействие образовательной практики?	В процессе практики, обучающиеся взаимодействуют между собой, между участниками соревнований, болельщиками. Работают в онлайн режиме.
В чем воспитательный эффект образовательной практики?	Воспитательная часть заключается в ответственности и дисциплине: судья биатлона учатся быть ответственными за свои действия и решения. Развитие коммуникативных навыков: взаимодействие с участниками, тренерами и другими членами организации спортивных соревнований помогает судьям развивать навыки эффективного общения, умения высказывать свои мысли.
Какое соотношение затрат к результату?	Для достижения результата не было финансовых затрат, опирались на собственный опыт передавая его, использовали информационные ресурсы, принимали опыт родителей, которые обладают профессиями журналиста и фотографа

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4] ;
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.) [10]
11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];
12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];
14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];
15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];
17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];
18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];
20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 21.10.2024 г.) [20];
21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]
22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];
23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Печатные и интернет издания:

1. Августин М., Моравец Р. Зависимость точности стрельбы в биатлоне от параметров, наблюдаемых в момент выстрела // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: мастер. II Всеросс. Научно-практической конференции «Современная система подготовки в биатлоне». – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012.-300 с. – С. 19-26.

2. Алтухова Е. В. Совершенствование скорострельности у биатлонистов. – Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-skorostrelnosti-u-biatlonistov>.

3. Астафьев Н.В. Обучение биатлонистов «отметке» выстрела: электр. уч. Пособие и компьютерная обучающая программа «Отметка выстрела - диоптр». – Омск: Изд-во СибГАФК.

4. Безмельницын Н.Г. Биатлон: учебник. – Омск, 2015. – 256 с.

5. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. – М.: ДОСААФ. – 2012. – 142 с.

6. Васюков Г. В., Жилина М.Я. Тремор как показатель для отбора в стрелковые секции спортивных школ//Теория и практика физ. культуры. – 2013. - №8. – С. 35-36.

7. Вахрушин О. М. Разработка путей повышения спортивного результата в биатлоне на основе взаимодействия режимов передвижения и стрельбы: автореф. дисс. ...канд. пед. наук. – М., 1970. – 240 с.

8. Влияние ветра на полет пули [Электронный ресурс] // Официальный сайт Федерации стрельбы Украины. – Режим доступа: www.shooting-ua.com.

9. 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. – М., 1980. - №12. – С.53.

10. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.

11. Карлышев В.М. Методика комплексного контроля в подготовке горнолыжников: учеб. пособие. Омск: Ветна, 2001. – 87 с.

12. Кожевникова Е. А. Горные лыжи с самого начала. М.: Орбита – М, 2000. – 160 с.

13. Краевский В.В. Методология педагогического исследования: Пособие для педагога-исследователя. Самара: СамГПИ, 2014. –165 с.

14. Курамшин Ю. Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе: учеб. метод. пособие. СПб.: 2014. –173 с.

15. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
16. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2020. – 112 с.
17. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992. – 223 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2021. – 544 с.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов: учеб. пособие / под ред. М. А. Набатниковой СПб.: Центр, 2004. – 179 с.
20. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. М.: Рыбари, 2005. – 808 с.
21. Платонов В.Н. Адаптация в спорте: учеб. пособие. М.: Здоровье, 2001. 216 с.
22. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.П.Платонов. – М.: Физкультура и спорт, - 2006. – 258 с.
23. Подготовка спортивного резерва: учеб. пособие / под ред. Сахановского К. П. Самара: Центр, 2017. – 179 с.
24. Попов В.И. Практикум по теории и методике физической культуры: учеб. метод. пособие: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2016. – 107 с.
25. Преображенский В. С. Горные лыжи. Азбука спорта: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 201 с.
26. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. Горнолыжный спорт. Дельбер П.А., Орехов Л.И., Адамов Ю.В. - М.: ГЦОЛИФК, 2016. – 345 с.
27. Физкультура спорт и туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fizkultura_sport_i_turizm/fizicheskaja_podgotovka_turista/60-1-0-981 (Дата обращения 20.08. 2024)
28. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М.: Сентябрь, 1996. – С.11.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Аксёнов В.А. Тактические действия юных биатлонистов в условиях соревнований // Техничко-тактические действия лыжников-гонщиков высокой квалификации: Сб. науч. тр. - М., 2000. – 111с.
2. Астафьев, Н.В. Методика контроля за подготовленностью юных биатлонистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 2011. – 25 с.
3. Астафьев Н.В., Безмельницын Н.Г. Методика анализа соревновательной деятельности биатлона: Учеб. пос. - Омск, 2019. – 342 с.
5. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климатических условиях и географических условиях. - К.: Олимпийская литература, 2000. – 467 с.
6. Гельмут В.Я. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных биатлонистов на основе формирования специальной подготовленности в годичном цикле тренировки - Омск, 2000. – 854 с
8. Дунаев К.С., Савицкий Я.И. Зависимость спортивно-технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №12 - 53 с.

9. Дунаев К.С., Савицкий Я.И., Корчевой Л.Н. О развитии скоростной и силовой выносливости у юных биатлонистов. Теория и практика физической культуры. - 2000. №11 - С. 22-24
10. Загурский Н.С., Степнов А.Н. Структура соревновательной деятельности биатлонистов различной квалификации: Сб. науч. тр. - Омск, 2003. - 20 с.
11. Иванов Б. М., Савицкий Я.И. совершенствование результативности и скорострельности при стрельбе из мелкокалиберного оружия / Б. М. Иванов, Я. И. Савицкий // Лыжный спорт. - 1980. - Вып. - № 2.
12. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В. Н. Платонов // - Львов. - 1993. – 123 с.
14. Кондратов Н. Н., Чернышов Г. Г. Вопросы взаимосвязи скоростносиловых качеств и параметров технического мастерства лыжников-гонщиков / Н. Н. Кондратов, Г. Г. Чернышов // Сб. научн.тр. Смоленск. - 1988. – 65с.
15. Кочеткова, С.В. Повышение соревновательной надёжности спортсменов - стрелков: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Краснодар, 2000. – 456 с
16. Першин А. И. Развитие скорости и скоростной выносливости лыжников-гонщиков / А. И. Першин // Физкультура и здоровье. - Киев. - 2018. – 456с.
17. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. - М.: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2003. – 45с.
18. Прокопьев Н.Я., Потапов Т.В. Физическая работоспособность. - Тюмень: ТюмГУ, 2001. – 453 с.
19. Пядухов Ю.С. Специальная стрелковая подготовка юных биатлонистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 2003. - 20 с.
20. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
21. Раменская Т.И. , Баталов А.Г. - Лыжный спорт и физическая культура 2005. – 345с.
22. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: ФиС, 2000. – 54с.
24. Севастьянов Б.В. Экспериментальное обоснование путей повышения точности и скорострельности стрельбы квалифицированных биатлонистов. - М.: 2002
26. Сергоян А. М. Величина ЧСС и результаты стрельбы / А. М. Сергоян // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 3.
27. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник - М.: Олимпия Пресс, 2005. – 231с.
28. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2002. – 435с.
29. Степнов А.И. Особенности тренировочного процесса юных биатлонистов: Учеб. пос. - Омск, 2002. – 321с.
30. Субботин В.Я. Стрелковая подготовка биатлонистов высших разрядов: Сб. науч. тр. - Омск, 2004. – 33с.
31. Чудинов В. Н. Некоторые вопросы повышения спортивного мастерства в специальной стрелковой подготовке биатлонистов / В. Н. Чудинов // Методические указания к курсу лыжного спорта: - Раздел «Биатлон». Л. - 2016. – 213с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011. 238 с.

2. Зверева Н. Правила общения с детьми: 12 «нельзя», 12 «можно», 12 «надо». — М.: Альпина Паблишен, 2000. — 305с.
3. Мазлиш Э. Свободные родители, свободные дети. — М.: Эксмо, 2012. — 320 с.
4. Маховская О. 100 ошибок воспитания, которых легко избежать. — М.: Издательство «Э», 2015. - 288 с.
5. Литвак М. 5 методов воспитания детей. — М., 2015. — 288 с.
6. Канг К. Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в мать-«тигрицу». — М.: Альпина фон фикшин, 2017. -225с.
7. Комаровский Е.О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. — М.: Эксмо, 2012 — 592 с.
8. Кронгауз Е. Я плохая мать? И 33 других вопроса, которые портят жизнь родителям.- М.: Корпус, 2016. — 330 с.
9. Дюмон В. Как испортить ребенка воспитанием. Вредные советы.- М.: Синдбад, 2015. — 215с.
10. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно. — М.: АСТ, 2014. — 142 с.
11. Синклер Н. Папа-спецназ. Миссия выполняема. - М.:Синдбад, 2015. — 110 с.
12. Фабер А. Как говорить с детьми, чтобы они учились. — М.: Эксмо, 2014. — 288 с.

*Календарный учебный график
1 год обучения*

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			тестирование, заполнение журнала по ТБ	2 часа	<i>Тема 1.2</i> «Вводное занятие. Техника безопасности»	СОШ № 46	викторина
2	сентябрь			просмотр видеофильма	2 часа	<i>Тема 1.1</i> «История биатлона в Республике Татарстан»	СОШ № 46	опрос, викторина
3	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 2.1</i> «Возможные травмы на тренировках, меры безопасности»	СОШ № 46	опрос
4	сентябрь			игра, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 6.2</i> Игра «Футбол»	Спортплощадка СОШ № 46	наблюдение, беседа
5	сентябрь			групповая, объяснение, практика	2 часа	<i>Тема 4.1</i> «Тренировка с собственным весом. ОФП»	Парк Прибрежный	сдача нормативов
6	сентябрь			групповая, объяснение, практика	2 часа	<i>Тема 6.1</i> «Эстафеты в командах»	СОШ № 46	игровая эстафета
7	сентябрь			медицинский осмотр	2 часа	<i>Тема 2.6</i> «Медицинское обследование»	ВФД	беседа
8	сентябрь			групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 3.8</i> «Общие требования безопасности»	СОШ № 46	опрос
9	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	<i>Тема 4.2</i> «Тренировка на развитие координации и равновесия»	Парк Прибрежный	сдача норматива
10	сентябрь			игра, групповая, объяснение	2 часа	<i>Тема 6.3</i> «Игра «Флажки»	Парк Прибрежный	наблюдение, игра
12	октябрь			групповая, объяснение, рассказ	2 часа	<i>Воспитательные события</i> <i>Тема 7.6</i> «Экологическая»	СОШ № 46	беседа

						акция»		
13	октябрь			групповая, практика	2 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	сдача нормативов
14	октябрь			групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 7.8 «Антидопингов ый курс РУСАДА»	СОШ № 46	опрос, тестирован ие
14	октябрь			групповая, индивидуальна я, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Лыжный инвентарь» Тема 4.1 «Тренировка на развитие силовых показателей»	Парк прибреж ный	опрос, наблюдени е
15	октябрь			групповая, объяснение, беседа, игра	2 часа	Тема 3.9 «Спортивное питание в тренировочном процессе» Тема 6.4 «Мини турнир по футболу»	СОШ № 46	ответы на вопросы, кроссворд ы, игра
16	октябрь			групповая, объяснение, беседа, имитация лыжных ходов	2 часа	Тема 5.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибреж ный	опрос, наблюдени е
17	октябрь			групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 2.2 «Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	СОШ № 46	опрос
18	октябрь			индивидуальна я, групповая, объяснение	2 часа	Воспитательны й блок. Тема 7.9 «Путь к успеху» Встреча со спортивным психологом	СОШ № 46	тестовые задания
19	ноябрь			групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 3.9. «Спортивное питание в тренировочном процессе»	СОШ № 46	кроссворд
20	ноябрь			групповая	2 часа	Темы 6.1 «Эстафеты» Темы 4.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	СОШ № 46	игровая эстафета

22	ноябрь			групповая, объяснение, беседа, имитация лыжных ходов	2 часа	Тема 5.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	опрос, наблюдение
23	ноябрь			индивидуальная, групповая	2 часа	Тема 4.4 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	соревнования
24	ноябрь			объяснение, работа в группах	2 часа	Тема 3.7 «Контрольное занятие по разделу «Правила соревнований по биатлону»	СОШ № 46	тестирование
25	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, теория	2 часа	Тема 5.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу»		тренировка, наблюдение
26	ноябрь			групповая, показ	2 часа	Тема 5.4 «Прохождение подъемов разными способами» Темы 4.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	Парк Прибрежный	тренировка, опрос, наблюдение
27	декабрь			групповая работа	2 часа	Тема 5.7 «Обучение классическим ходам передвижения на лыжах»	Парк Прибрежный	опрос, наблюдение выполнения задания
28	декабрь			работа в группах, сдача нормативов	2 часа	Воспитательные события Тема 7.3 «Соревнования внутри группы «Меткий стрелок»	Парк Прибрежный	соревнования
29	декабрь			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 3.7 «Правила соревнований по биатлону»	СОШ № 46	тестирование
30	декабрь			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Соревнования по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона»	Парк Прибрежный	соревнования
31	декабрь			групповая, объяснение, опрос, тест	2 часа	Тема 7.8 «Антидопинговый курс	СОШ № 46	опрос, тестирование

						«РУСАДА!»		
32	декабрь			групповая	2 часа	Воспитательные события Тема 7.4 «Просмотр кинофильма «Белый снег»	Кинотеатр «Синема 5»	поход в кинотеатр беседа
33	декабрь			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «Энергия Добра» 1 этап Воспитательные события Тема 7.10 «Ветераны биатлоны» встреча с ветеранами биатлона»	Городской майдан	соревнования, беседа
34	декабрь			индивидуальная, работа в группах	2 часа	Тема 8.4 «Промежуточный контроль. Контрольная тренировка на лыжах коньковым стилем 1 км»	Парк Прибрежный	эстафета
35	декабрь			групповая, работа в группах, игра	2 часа	Воспитательные события Тема 7.1 «Фотоконкурс «Я - биатлонист»	Парк Прибрежный	творческая работа
36	декабрь			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «Энергия Добра» 2 этап	Городской майдан	соревнования, беседа
37	январь			групповая	2 часа	Тема 8.2 «Соревнования по лыжным гонкам «Рождественский спринт»	Парк Прибрежный	соревнования
38	январь			работа в группах	2 часа	Тема 3.3 «Общие меры безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже»	СОШ №46	самостоятельное задание

39	январь			индивидуальная, работа в группах, опрос и беседа	2 часа	Тема 2.4 «Основные приемы по оказанию доврачебной помощи»	СОШ №46	командная игра
40	январь			работа в группах, тренировочный выход	2 часа	Темы 5.6 «Прохождение поворотов разными способами»	Парк Прибрежный	опрос, наблюдение
41	январь			индивидуальная, работа в группах	2 часа	Тема 5.5 «Прохождение спусков разными способами»	Парк Прибрежный	опрос, наблюдение
42	январь			индивидуальная, соревнования	2 часа	Воспитательные события Тема 7.2 «Папа, мама и я – спортивная семья»	Парк Прибрежный	игра-эстафета
43	январь			групповая, беседа	2 часа	Тема 3.1 «Стрелковый инвентарь»	СОШ №46 (тир)	устный опрос
44	февраль			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «Энергия Добра» 3 этап Воспитательные события Тема 7.10 «Ветераны биатлоны» встреча с ветеранами биатлона»	Городской майдан	соревнования, беседа
45	февраль			индивидуальная, работа в группах	2 часа	Тема 5.5 «Прохождение спусков разными способами»	Парк Прибрежный	опрос, наблюдение
46	февраль			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 3.7 «Правила соревнований по биатлону»	СОШ №46	тестирование
47	февраль			групповая,	2 часа	Тема 3.3 «Общие меры безопасности при обращении оружием на огневом рубеже»	СОШ №46	тестирование

48	февраль			групповая, показ	2 часа	Тема 5.4 «Прохождение подъемов разными способами» Темы 4.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	Парк Прибрежный	наблюдение, беседа
49	февраль			групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 3.9. «Спортивное питание в тренировочном процессе»	СОШ № 46	кроссворд
50	февраль			групповая	2 часа	Темы 6.1 «Эстафеты» Темы 4.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	СОШ № 46	игровая эстафета
51	март			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 3.7 «Правила соревнований по биатлону»	СОШ № 46	тестирование
52	март			работа в группах	2 часа	Тема 3.3 «Общие меры безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже»	СОШ №46	тестирование
53	март			индивидуальная, работа в группах, опрос и беседа	2 часа	Тема 2.4 «Основные приемы по оказанию доврачебной помощи»	СОШ №46	командная игра
54	март			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «Энергия Добра» 4 этап	Городской майдан	соревнования, беседа
55	март			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Лыжный инвентарь» Тема 4.1 «Тренировка на развитие силовых показателей»	Парк прибрежный	опрос
56	март			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 3.7 «Правила соревнований по биатлону»	СОШ № 46	тестирование

57	март			индивидуальная, работа в группах	2 часа	Тема 8.4 «Промежуточный контроль. Контрольная тренировка на лыжах коньковым стилем 1 км»	Парк Прибрежный	эстафета
58	апрель			групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.1 «Возможные травмы на тренировках, меры безопасности»	СОШ № 46	опрос
59	апрель			групповая, показ	2 часа	Тема 5.4 «Прохождение подъемов разными способами» Темы 4.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкости»	Парк Прибрежный	наблюдение
60	апрель			групповая, объяснение, практика	2 часа	Тема 4.1 «Тренировка с собственным весом. ОФП»	Парк Прибрежный	сдача норматива
61	апрель			игра, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.2 «Игра «Футбол»	Спортплощадка СОШ № 46	игра, наблюдение, беседа
62	апрель			Индивидуальная, групповая	2 часа	Тема 4.4 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	соревнования
63	апрель			игра, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.3 «Игра «Флажки»	Спортплощадка СОШ № 46	наблюдение, беседа
64	апрель			групповая, объяснение, практика	2 часа	Тема 6.1 «Эстафеты в командах»	СОШ № 46	игровая эстафета
65	апрель			Медицинский осмотр	2 часа	Тема 2.6 «Медицинское обследование»	ВФД	наблюдение, беседа
66	май			групповая, объяснение	2 часа	Тема 2.1 «Возможные травмы на тренировках, меры безопасности»	СОШ № 46	опрос
67	май			игра, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.2 «Игра «Футбол»	Спортплощадка СОШ № 46	наблюдение, беседа

68	май			групповая, объяснение, практика	2 часа	Тема 4.1 «Тренировка с собственным весом. ОФП»	Парк Прибрежный	сдача норматива
69	май			групповая, объяснение, рассказ	2 часа	Воспитательные события Тема 7.6 «Экологическая акция»	СОШ № 46	
70	май			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 8.3 Вводный контроль Тема 3.7 «Правила соревнований по биатлону»	СОШ № 46	тестирование
71	май			групповая, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Общие требования безопасности»	СОШ № 46	опрос
72	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.2 «Тренировка на развитие координации и равновесия»	Парк Прибрежный	сдача нормативов
73	май			игра, групповая, объяснение	2 часа	Тема 6.3 «Игра «Флажки»	Парк Прибрежный	наблюдение, беседа
	Всего за месяц:			16 часов				
	Итого:			144 часа				

*Календарный учебный график
2 год обучения*

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			тестирование, заполнение журнала по ТБ	2 часа	Тема 1.2 «Вводное занятие. Техника безопасности»	СОШ № 46	викторина
2	сентябрь			тестирование, заполнение журнала по ТБ	2 часа	Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	СОШ № 46	опрос, тестирование
3	сентябрь			просмотр видеофильма, беседа	2 часа	Тема 1.1 «История лыжных гонок в Республике Татарстан»	СОШ № 46	опрос

4	сентябрь			просмотр видеофильма, беседа	2 часа	Тема 2.2 «Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	СОШ № 46	викторина
5	сентябрь			прохождение медосмотра	2 часа	Тема 2.3 «Врачебный контроль. Самоконтроль»	ВФД	опрос
6	сентябрь			прохождение медосмотра	2 часа	Тема 8.5 «Медицинское обследование»	ВФД	медобследование
7	сентябрь			групповое, индивидуальное	2 часа	Воспитательные события. Тема 7.6 «Экологическая акция»	СОШ № 46	беседа
8	сентябрь			групповое, индивидуальное	4 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	игра «Путешествие»
9	сентябрь			групповое, индивидуальное	2 часа	Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	сдача нормативов
10	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»	Парк Прибрежный	практическая работа на местности
11	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибрежный	сдача нормативов
12	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибрежный	Сдача нормативов
13	сентябрь			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «Энергия Добра» 1 этап. Кросс-биатлон»	Городской майдан	соревнования
14	сентябрь			индивидуальные	2 часа	Тема 8.2.9 «Летнее первенство РТ по биатлону из	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнования

						пневматической винтовки «Будь чемпионом»		
15	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	практическая работа на местности
16	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в беснежный период»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	практическая работа на местности
17	сентябрь			групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 7.8 «Антидопинговый курс РУСАДА»	СОШ № 46	тестирование
18	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	4 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	Игра «Путешествие»
19	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практическая работа на местности
20	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	наблюдение
21	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»	Парк Прибрежный	практическая работа на местности
22	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в беснежный период»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
23	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибрежный, Набережная	проверка технической подготовки

				демонстрация, практика.			ная им. Ф. Табеева	и
24	октябрь			индивидуальная, соревнования	4 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	сдача нормативов
25	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»	Парк Прибреж ный	практичес кая работа на местности
26	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибреж ный	практичес кая работа в помещени и
27	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибреж ный	сдача нормативов
28	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	игра «Путешест вие»
29	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов»	СОШ № 46	практичес кая работа на местности
30	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 6.2 «Работа на лыжных тренажерах»	СОШ № 46	практичес кая работа на местности
31	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов»	Парк Прибреж ный, Набереж ная им. Ф. Табеева	проверка техническ ой подготовк и
32	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибреж ный, Набереж ная им. Ф. Табеева	проверка техническ ой подготовк и
33	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение,	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременном	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой

				наглядная демонстрация, практика.		у двухшажному коньковому ходу в подъемы»		подготовк и
34	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.2 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант)»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
35	ноябрь			тестирование, проверка знаний	2 часа	Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	СОШ № 46	тестирование
36	ноябрь			групповая, индивидуальная	2 часа	Воспитательный блок Тема 7.1 «Фотоконкурс в соцсетях»	СОШ № 46	индивидуальное и коллективное творческое задание
37	ноябрь			групповая, индивидуальная	2 часа	Тема 7.3 «Соревнования внутри группы»	Парк Прибрежный	соревнования
38	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
39	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	Практическая работа
40	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
41	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
42	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
43	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность	СОШ № 46	практика

						прицеливания»		
44	декабрь			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.3 «Городские межмуниципаль ные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 3 этап	Городско й майдан	соревнова ния
45	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
46	декабрь			индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.4 «Сдача норматива «наклон вперед из положения стоя»	СОШ № 46	сдача норматива
47	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременном у двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
48	декабрь			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.8 «Республиканск ие соревнования по биатлону Кубок РОО «Федерация Биатлона»	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнова ния
49	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
50	январь			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.4 «Городские межмуниципаль ные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 4 этап	Городско й майдан	соревнова ния
51	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
52	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка» Тема 3.8	СОШ № 46	практика

						«Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»		
53	январь			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки, посвященное памяти олимпийского чемпиона, 4-х кратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Рената Сафина 1 этап»	г. Казань, ЛБК Мирный	практика
54	январь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
55	январь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
56	февраль			индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.3 «Сдача норматива «поднимание и отпускание туловища, пресс»	СОШ № 46	сдача норматива
57	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
58	февраль			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.5 «Городские межмуниципальные соревнования по	Городской майдан	соревнования

						биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 5 этап		
59	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
60	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
61	февраль			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки, посвященное памяти олимпийского чемпиона, 4-х кратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Рената Сафина 2 этап»	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнования
62	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
63	март			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка Тема 3.8 Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
64	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
65	март			индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.2 «Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу»	СОШ № 46	сдача норматива

66	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
67	март			индивидуальная	4 часа	Тема 8.2.6 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 6 этап	Городской майдан	соревнования
68	март			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
69	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
70	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
71	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
72	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
73	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
74	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

						на лыжах»		
75	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
76	апрель			индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.1 «Сдача норматива «подтягивание на перекладине»	СОШ № 46	сдача норматива
77	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
78	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	4 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	Парк Прибреж ный	проверка техническо й подготовки
79	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибреж ный	проверка техническо й подготовки
80	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
81	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
82	май			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
83	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
84	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в	Парк Прибреж ный, Набереж ная им. Ф.	проверка техническ ой подготовк и

						бесснежный период»	Табеева	
85	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
86	май			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
87	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
88	май			медицинский осмотр	2 часа	Тема 2.6 «Медицинское обследование»	ВФД	анализ показателей
89	май			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
90	май			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
91	май			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
92	май			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 8.3 «Промежуточный контроль»	СОШ № 46	тестирование
93	май			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
	Итого:			216 часов				

*Календарный учебный график
3 год обучения*

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	------------------	--------------	------------------	----------------

1	сентябрь	02.09.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	тестирование, заполнение журнала по ТБ	2 часа	Тема 1.2 «Вводное занятие. Техника безопасности» Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	СОШ № 46	опрос
2	сентябрь	05.09.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	просмотр видеофильма, беседа	2 часа	Тема 1.1 «История лыжных гонок в Республике Татарстан» Тема 2.2 Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	СОШ № 46	опрос
3	сентябрь	08.09.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	прохождение медосмотра	2 часа	Тема 2.3 «Врачебный контроль. Самоконтроль» Тема 8.5 «Медицинское обследование»	ВФД	медобследование
4	сентябрь	09.09.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповое, индивидуальное	2 часа	Воспитательные события. Тема 7.6 «Родительское собрание»	СОШ № 46	беседа, практика
5	сентябрь	12.09.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповое, индивидуальное	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	беседа, практика
6	сентябрь	15.09.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»	Парк Прибрежный	практика
7	сентябрь	16.09.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами» Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибрежный	практика
8	сентябрь	19.09.2024	15.00-15.40 15.50-	индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципальные	Городской майдан	соревнования, беседа

			16.30			соревнования по биатлону кубок «Энергия Добра» 1 этап. Кросс-биатлон»		
9	сентябрь	22.09.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	индивидуальные	2 часа	Тема 8.2.9 «Летнее первенство РТ по биатлону из пневматической винтовки «Будь чемпионом»	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнования
10	сентябрь	23.09.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
11	сентябрь	26.09.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
12	сентябрь	29.09.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 7.8 «Антидопинговый курс РУСАДА»	СОШ № 46	тест
13	октябрь	03.10.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
14	октябрь	06.10.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы» Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
15	октябрь	10.10.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»	Парк Прибрежный	беседа, практика
16	октябрь	13.10.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки

						период»		
17	октябрь	14.10.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
18	октябрь	17.10.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
19	октябрь	20.10.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибрежный	практика
20	октябрь	21.10.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	практика
21	октябрь	24.10.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов»	СОШ № 46	практика
22	октябрь	27.10.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 6.2 «Работа на лыжных тренажерах»	СОШ № 46	практика
23	октябрь	28.10.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
24	октябрь	31.10.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
25	ноябрь	07.11.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

26	ноябрь	10.11.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.2 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант)»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
27	ноябрь	11.11.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.2 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант)»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
28	ноябрь	14.11.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	тестирование, проверка знаний	2 часа	Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	СОШ № 46	тест
29	ноябрь	17.11.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная	2 часа	Воспитательный блок Тема 7.1 «Фотоконкурс в соцсетях»	СОШ № 46	конкурс
30	ноябрь	18.11.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная	2 часа	Тема 7.3 «Соревнования внутри группы»	Парк Прибрежный	сдача нормативов
31	ноябрь	21.11.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
32	ноябрь	24.11.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
33	ноябрь	25.11.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»	СОШ № 46	практика
34	ноябрь	28.11.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами» Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибрежный	практика

35	декабрь	02.12.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
36	декабрь	05.12.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
37	декабрь	08.12.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
38	декабрь	09.12.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»		
39	декабрь	12.12.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
40	декабрь	15.12.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.3 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 3 этап	Городской майдан	соревнования
41	декабрь	16.12.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
42	декабрь	19.12.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.4 «Сдача норматива «наклон вперед из положения стоя»	СОШ № 46	сдача норматива
43	декабрь	22.12.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

44	декабрь	23.12.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
45	декабрь	23.12.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.8 «Республиканские соревнования по биатлону Кубок РОО «Федерация Биатлона»	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнования
45	декабрь	24.12.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.8 «Республиканские соревнования по биатлону Кубок РОО «Федерация Биатлона»	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнования
46	январь	09.01.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
47	январь	13.01.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.4 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 4 этап	Городской майдан	соревнования
48	январь	16.01.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
49	январь	19.01.2025	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
50	январь	20.01.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
51	январь	23.01.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки, посвященное памяти	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнования

						олимпийского чемпиона, 4-х кратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Рената Сафина 1 этап»		
52	январь	26.01.2025	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
53	январь	27.01.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
54	январь	30.01.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
55	февраль	03.02.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.3 «Сдача норматива «поднимание и отпускание туловища, пресс»	СОШ № 46	сдача норматива
56	февраль	06.02.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
57	февраль	09.02.2025	08.20-09.00 09.10-09.50	индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.5 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 5 этап	Городской майдан	соревнования
58	февраль	10.02.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

59	февраль	13.02.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
60	февраль	16.02.2025	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
61	февраль	17.02.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки, посвященное памяти олимпийского чемпиона, 4-х кратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Рената Сафина 2 этап»	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнования
62	февраль	24.02.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
63	февраль	27.02.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
64	март	03.03.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
65	март	06.03.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
66	март	10.03.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

67	март	13.03.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
68	март	16.03.2025	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
69	март	17.03.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
70	март	20.03.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.6 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 6 этап	Городской майдан	соревнования
71	март	23.03.2025	08.20-09.00 09.10-09.50	индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.6 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 6 этап	Городской майдан	соревнования
72	март	24.03.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.2 «Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу»	СОШ № 46	сдача норматива
73	март	27.03.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
74	март	30.03.2025	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
75	апрель	03.04.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

				демонстрация, практика.		коньковому ходу в подъеме»		и
76	апрель	06.04. 2025	08.20- 09.00 09.10- 09.50	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
77	апрель	07.04. 2025	15.00- 15.40 15.50- 16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
78	апрель	10.04. 2025	15.00- 15.40 15.50- 16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
79	апрель	13.04. 2025	08.20- 09.00 09.10- 09.50	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
80	апрель	14.04. 2025	15.00- 15.40 15.50- 16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
81	апрель	17.04. 2025	15.00- 15.40 15.50- 16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
82	апрель	20.04. 2025	08.20- 09.00 09.10- 09.50	индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.1 «Сдача норматива «подтягивание на перекладине»	СОШ № 46	сдача норматива
83	апрель	21.04. 2025	15.00- 15.40 15.50- 16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
84	апрель	24.04. 2025	15.00- 15.40 15.50- 16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
86	апрель	27.04. 2025	08.20- 09.00 09.10- 09.50	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом	СОШ № 46	практика

						во время спуска курка, и меры борьбы с ними»		
88	апрель	28.04.2025	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
90	май	05.05.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
91	май	12.05.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
92	май	15.05.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
93	май	18.05.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
94	май	19.05.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
95	май	22.05.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	прохождение медосмотра	2 часа	Тема 2.3 «Врачебный контроль. Самоконтроль» Тема 8.5 «Медицинское обследование»	ВФД	медобследование
96	май	25.05.2024	08.20-09.00 09.10-09.50	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка» Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые	СОШ № 46	практика

						биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»		
97	май	26.05.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
98	май	29.05.2024	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 8.3 Промежуточный контроль	СОШ № 46	тестирование
	Итого:			216 часов				

*Календарный учебный график
4 год обучения*

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			тестирование, заполнение журнала по ТБ	2 часа	Тема 1.2 «Вводное занятие. Техника безопасности»	СОШ № 46	викторина
2	сентябрь			тестирование, заполнение журнала по ТБ	2 часа	Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательный период»	СОШ № 46	опрос
3	сентябрь			просмотр видеофильма, беседа	2 часа	Тема 1.1 «История лыжных гонок в Республике Татарстан	СОШ № 46	опрос
4	сентябрь			просмотр видеофильма, беседа	2 часа	Тема 2.2 Личная гигиена спортсмена. Профилактика заболеваний»	СОШ № 46	опрос
5	сентябрь			прохождение медосмотра	2 часа	Тема 2.3 «Врачебный контроль. Самоконтроль»	ВФД	медобследование
6	сентябрь			прохождение медосмотра	2 часа	Тема 8.5 «Медицинское обследование»	ВФД	медобследование
7	сентябрь			групповое, индивидуальное	2 часа	Воспитательные события. Тема 7.6 «Родительское собрание»	СОШ № 46	беседа, практика

8	сентябрь			групповое, индивидуальное	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	беседа, практика
9	сентябрь			групповое, индивидуальное	2 часа	Тема 5.3 «Комплекс упражнений на развитие гибкость»	СОШ № 46	беседа, практика
10	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»	Парк Прибреж ный	практика
11	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибреж ный	практика
12	сентябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибреж ный	практика
13	сентябрь			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.2. «Межмуниципа льные соревнования по биатлону кубок «Энергия Добра» 1 этап. Кросс-биатлон»	Городско й майдан	соревнова ния, беседа
14	октябрь			индивидуальные	2 часа	Тема 8.2.9 «Летнее первенство РТ по биатлону из пневматической винтовки «Будь чемпионом»	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнова ния
15	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов»	Парк Прибреж ный, Набереж ная им. Ф. Табеева	проверка техническ ой подготовк и
16	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация,	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием	Парк Прибреж ный, Набереж ная им.	проверка техническ ой подготовк и

				практика.		лыжероллеров в бесснежный период»	Ф. Табеева	
17	октябрь			групповая, объяснение, беседа	2 часа	Тема 7.8 «Антидопингов ый курс РУСАДА»	СОШ № 46	тест
18	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	проверка техническ ой подготовк и
19	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	3 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	проверка техническ ой подготовк и
20	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	проверка техническ ой подготовк и
21	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	проверка техническ ой подготовк и
22	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	4 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности» Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	проверка техническ ой подготовк и
23	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.5 «Шаговая имитация с лыжными палками»	Парк Прибреж ный	беседа, практика
24	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибреж ный, Набереж ная им. Ф. Табеева	проверка техническ ой подготовк и
25	октябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибреж ный, Набереж ная им. Ф.	проверка техническ ой подготовк и

							Табеева	
26	ноябрь			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
27	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибрежный	практика
28	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.1 «Тренировка на развитие силы»	Парк Прибрежный	практика
29	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	СОШ № 46	практика
30	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов»	СОШ № 46	практика
31	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 6.1 «Изучение техники лыжных ходов» Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
32	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
33	ноябрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.2 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (равнинный вариант)»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

34	ноябрь			тестирование, проверка знаний	2 часа	Тема 2.1 «Спортивный травматизм. Заболевания в соревновательн ый период»	СОШ № 46	тест
35	ноябрь			групповая, индивидуальная	2 часа	Воспитательны й блок Тема 7.1 «Фотоконкурс в соцсетях»	СОШ № 46	кон курс
36	декабрь			групповая, индивидуальная	2 часа	Тема 7.3 «Соревнования внутри группы»	Парк Прибреж ный	сдача нормативо в
37	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременном у двухшажному коньковому ходу в подъемы»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
38	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
39	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
40	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
41				групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
42	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
43	декабрь			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.3 «Городские межмуниципаль ные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 3 этап	Городско й майдан	соревнова ния

44	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
45	декабрь			индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.4 «Сдача норматива «наклон вперед из положения стоя»	СОШ № 46	сдача норматива
	декабрь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
46				индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.8 «Республиканские соревнования по биатлону Кубок РОО «Федерация Биатлона»	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнования
47	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
48	январь			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.4 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 4 этап	Городской майдан	соревнования
49	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
50	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
51	январь			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
52	январь			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по биатлону из	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнования

						пневматической винтовки, посвященное памяти олимпийского чемпиона, 4-х кратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Рената Сафина 1 этап»		
53	январь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
54	январь			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
55	февраль			индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.3 «Сдача норматива «поднимание и отпускание туловища, пресс»	СОШ № 46	сдача норматива
56	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
57	февраль			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.5 «Городские межмуниципальные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 5 этап	Городской майдан	соревнования
58	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки

59	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
60	февраль			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.10 «Первенство Республики Татарстан по биатлону из пневматической винтовки, посвященное памяти олимпийского чемпиона, 4-х кратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта Рената Сафина 2 этап»	г. Казань, ЛБК Мирный	соревнова ния
61	февраль			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
62	март			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
63	март			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
64	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременном у двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
65	март			индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.2 «Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук, лежа на полу»	СОШ № 46	сдача норматива
66	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременном у двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
67	март			индивидуальная	2 часа	Тема 8.2.6 «Городские межмуниципаль	Городско й майдан	соревнова ния

						ные соревнования по биатлону кубок «ЭНЕРГИЯ ДОБРА» 6 этап		
68	март			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
69	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
70	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.3 «Обучение одновременном у двухшажному коньковому ходу в подъеме»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
71	март			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Моноккулярное и биноккулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
72	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
73	март			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
74	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.1 «Виды классических и коньковых ходов в передвижении на лыжах»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
75	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.1 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практи ка
76	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 6.2 «Работа на лыжных тренажерах»	СОШ № 46	практи ка
77	апрель			индивидуальная	2 часа	Тема 8.1.1 «Сдача	СОШ № 46	сдача норматива

						норматива «подтягивание на перекладине»		
78	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
79	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	Парк Прибреж ный	проверка техническо й подготовки
80	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибреж ный	проверка техническо й подготовки
81	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
82	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
83	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.4 «Монокулярное и бинокулярное зрение. Острота зрения и точность прицеливания»	СОШ № 46	практика
83	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
84	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибреж ный	проверка техническ ой подготовк и
85	апрель			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.4 «Обучение коньковым ходам с использованием лыжероллеров в бесснежный период»	Парк Прибреж ный, Набереж ная им. Ф. Табеева	проверка техническ ой подготовк и

86	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.6 «Работа с лыжными эспандерами»	Парк Прибрежный, Набережная им. Ф. Табеева	проверка технической подготовки
87	май			индивидуальная, соревнования	2 часа	Тема 8.1 «Сдача нормативов по ОФП»	СОШ № 46	проверка технической подготовки
88	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 4.7 «Кросс по пересеченной местности»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
89	май			групповая, индивидуальная, объяснение, наглядная демонстрация, практика.	2 часа	Тема 5.3 «Гибкость и растяжка»	Парк Прибрежный	проверка технической подготовки
90	май			Медицинский осмотр	2 часа	Тема 2.6 «Медицинское обследование»	ВФД	анализ показателей
91	май			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
92	май			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.8 «Ошибки, допускаемые биатлонистом во время спуска курка, и меры борьбы с ними»	СОШ № 46	практика
93	май			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.5 «Теоретические основы спуска курка»	СОШ № 46	практика
94	май			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Дыхание во время стрельбы»	СОШ № 46	практика
95	май			групповая, объяснение, беседа, опрос, тестирование	2 часа	Тема 8.3 «Итоговый контроль»	СОШ № 46	тестирование
96	май			групповая, индивидуальная, объяснение	2 часа	Тема 3.2 «Действие глаза во время прицеливания»	СОШ № 46	практика
Итого:				216 часов				

**Аннотация основных методик методических разработок
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Биатлон»
Муниципального автономного учреждения дополнительного образования
города Набережные Челны
«Городской дворец творчества детей и молодежи № 1»
Романовой Марины Игоревны**

1. Методическая разработка занятия «Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры» по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Биатлон» **(приложение №2)**
2. Публикация на тему «Современные технологии и средства подготовки, обучающихся на занятиях в объединении «Лыжные гонки» **(приложение № 3)**
3. Образовательная практика, представленная на Всероссийском конкурсе образовательных практик по обновлению содержания и технологий дополнительного образования в соответствии с приоритетными направлениями, в том числе каникулярных профориентационных школ, организованных образовательными организациями, финалист, 2024 год **(приложение № 4)**

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Городской дворец творчества детей и молодёжи №1»

Методическая разработка занятия
«Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры»
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Биатлон»

разработала: Романова Марина Игоревна,
педагог дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

г. Набережные Челны

2023 год

Пояснительная записка

Биатлон - сложно - технический вид спорта. Комплексное сочетание в одной программе двух видов спорта - лыжные гонки и стрельба, воспитывает у обучающихся целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание, повышает устойчивость к длительным нагрузкам.

В данной методической разработке представлено открытое занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Биатлон» по теме «Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры» для обучающихся 3 года обучения 12-14 лет.

К технике стрельбы стоя относятся: изготовка, прицеливание, задержка дыхания, спуск курка и их координация.

Изготовка - это положение стрелка с оружием, направленным в сторону мишени. Понятие «Положение для стрельбы» означает позу для стрельбы в целом, а изготовка предусматривает более детальное расположение частей тела с оружием.

Это положение является самым трудным, так как у стрелка имеются только две точки опоры – они весьма удалены от центра тяжести системы «стрелок – оружие». Поэтому надо предварительно хорошо усвоить приемы стрельбы, сидя за столом. Сначала надо отработать приемы изготовки в положении стоя без прицеливания, а затем уже приступить к отработке всех элементов стрельбы. Только после этого можно приступать к практической стрельбе.

На представленном занятии обучающиеся совершенствуют правильную технику положения тела и винтовки с удержанием мишени в прицеле и закрепляют основные технические приемы при производстве выстрела. Работать предстоит в группах по 5 человек по круговой системе. Обучающиеся на занятии работают по карточкам, развивая внимание, проходят тестирование в google таблице, проверяя свои теоретические знания.

В конце занятия проводится самоанализ каждым обучающимся и педагогом.

Информационная карта занятия

Тема занятия	Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры
Регламент проведения занятия	90 минут
Реализуется по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, год обучения	«Биатлон», 3 год обучения
Возраст обучающихся	12-14 лет
Цель занятия:	Совершенствование техники стрельбы стоя с опорой на локоть
Задачи:	1. Обучающие: 2. - совершенствование правильной техники положения тела и винтовки при опоре на локоть с удержанием мишени в прицеле; 3. - закрепление основных технических приемов при производстве выстрела (задержка дыхания на полу вдохе и плавный спуск). 1. Развивающие: 2. - укрепление здоровья; 3. - развитие общей, специальной и статической

	выносливости; 4. - развитие координационных способностей. 1. Воспитывающие: 2. - воспитание настойчивости в достижении цели; 3. - воспитание потребности к систематическим занятиям избранным видом спорта; 4. - воспитание внимания, дисциплинированности, коллективизма и взаимопомощи.
Форма организации обучающихся	контрольная тренировка
Характер работы	
Обеспечение практического обучения	Оборудование: тир Материалы и инструменты: винтовки пневматические, пульки, мишени бумажные №8, мат для стрельбы стоя с опорой на локти, сотовый телефон с мобильным интернетом Учебно-методическое обеспечение: карточки на развитие внимания

Структура занятия

ход занятия	время	задача	форма проведения	цифровые технологии
Организационный момент	3 мин	приветствие	Построение, Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Проверить наличие спортивной формы и положительного настроя на тренировку. Спросить о самочувствии.	
Актуализация знаний Объявление цели занятия	7 мин	Сообщение темы, целей и задач занятия. Напомнить правила техники безопасности при стрельбе (см. приложение). Объяснить в какой форме будет проходить занятие.	Групповая работа	
Основная часть Усвоение новых знаний	30 мин	Исполнение имитации (без оружия) изготовки стоя. Изготовка стойки (с оружием). Повторные	Практическая работа	

		выполнения изготовки стоя (с оружием) с имитацией выстрела. Имитация снятия винтовки из-за спины (переноски ремней) и его одевания в положении стоя. Обратить внимание на правильную осанку, положение головы, плеч, спины, рук и ног. Следить за техникой выполнения упражнений. Стараться правильно выполнить упражнение после показа педагога. Не допускается небольшое сгибание ног в коленях. Допускается небольшое сгибание рук в локтях.		
Перерыв	10 мин	Проветривание тира		
Закрепление новых знаний Практическая работа	30 мин	Учебная группа делится на 3 подгруппы: 1) Совершенствование техники изготовки. 2) Задание по карточкам на внимание. 3) тестирование в google таблице.	Работа в группах	Работа с google таблицей.
Рефлексия	5 мин	1. Подведение итогов: анализ, самоанализ занятия (Напомнить учащимся о задачах занятия. Отметить успехи при выполнении технических приемов и лучшие результаты в стрельбе. Проанализировать типичные ошибки). 2. Домашнее задание: Выполнять	Групповая работа	

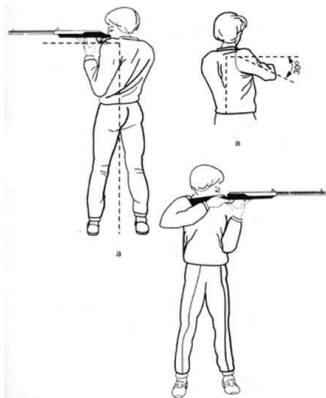
		самостоятельно, каждый день.		
--	--	---------------------------------	--	--

Ход занятия

Добрый день! Здравствуйте! Ребята строимся! Сегодня мы с вами проведем занятие по теме «Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры». Работать вы будете в командах по 5 человек, выполняя задания на трех этапах. На каждом этапе вы будете зарабатывать баллы. В конце занятия, подсчитав баллы, определим победителя.

А сейчас я хочу напомнить вам о технике безопасности при стрельбе (см. приложение).

Для начала мы с вами изучим и отработаем тему нашего занятия: «Изготовка для стрельбы из положения стоя без опоры».



Итак, внимание, расстояние от глаза до диоптра 3-5 см, ступни на ширине плеч, ноги в коленях выпрямлены, локоть левой руки под винтовкой опирается на стол, винтовка лежит на кисти левой руки у основания большого пальца, пальцы обхватывают цевье винтовки, удерживая её. Локоть правой руки расположен горизонтально к винтовке, а кисть, обхватывая пистолетную рукоятку, не напряжена, указательный палец свободно лежит на спусковом крючке. Основная нагрузка при удержании винтовки приходится на левую руку.

Хорошо! Выполняем контрольную стрельбу стоя (5 выстрелов по бумажным мишеням). А теперь, совершенствование обработки спускового крючка и наводки прицела винтовки на мишень.

Практическая стрельба: производить выстрел, совмещая мушку и мишень, устойчиво удерживая линию прицеливания. (1 раз по 5 выстрелов). Удерживать мишень в прицеле винтовки, затаивая дыхание на 6-10 секундах.

Сейчас сделаем небольшой перерыв. Проветрим помещение.

Итак, переходим к следующей части нашего занятия. На первый третий рассчитайсь! Вот вы и поделились на три группы.

Сейчас отправляетесь работать командами на этапах. Внимательно слушаем условия работы на каждом этапе. На стрелковом этапе задание буду проговаривать я, на остальных этапах разобраться с условиями выполнения задания поможет мой помощник.

Работаете на каждом этапе по 10 минут. Если закончили раньше тихонько сидим, не мешаем остальным, завершать свою работу на этапе.

Задание 1: «Найди слово». Выдается карточка с заданием: много слов и букв, расположенных в хаотичном порядке. Необходимо найти и обвести 10 слов по теме «Характер» (см.приложение).

Задание 2: «Тестирование на знание понятий в биатлоне».

Ребятам на телефон высылается ссылка с тестом из 10 вопросов. Обучающиеся все вместе отвечают на вопросы. В конце теста видят набранные баллы и вопросы с правильными и неправильными ответами.

<https://docs.google.com/forms/d/1-8aNT-xefKm34EGFo-MrDDyDsbqjvfIddgtos8cewSs/edit>

Задание 3: «Стрельба по мишеням».

1) Совершенствование техники изготовки. Вспоминаем:

- расстояние от глаза до диоптра 3-5см., ступни на ширине плеч, ноги в коленях выпрямлены, локоть левой руки под винтовкой опирается на стол, винтовка лежит на кисти левой руки у основания большого пальца, пальцы обхватывают цевье винтовки, удерживая её;

- локоть правой руки горизонтально к винтовке, а кисть, обхватывая пистолетную рукоятку, не напряжена, указательный палец свободно лежит на спусковом крючке;

- основная нагрузка при удержании винтовки приходится на левую руку.

2) Контрольная стрельба, стоя (5 выстрелов по бумажным мишеням).

Подведение итогов: ребята сегодня на занятии вы задействовали все самые значимые качества человека: внимание, меткость, ум, точность, воображение.

Конечно, кто-то быстрее выполнил задание, кому-то потребовалось больше времени, но все равно вы все молодцы!

А сейчас, я попрошу каждого поделиться своими впечатлениями о занятии: понравилось ли вам занятие, узнали ли вы что нового для себя, чему-то научились и т.д.

Спасибо ребята, мне было приятно с вами работать!

Меры безопасности при стрельбе

Запрещается:

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Направлять оружие в людей, в сторону и в тыл, независимо от того, заряжено оно или нет.
3. Трогать спусковой крючок до прицеливания и после окончания стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Шуметь и отвлекаться в тире, на стрельбище.
7. Находиться на огневом рубеже посторонним.

Стрелок обязан:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие только стволом в направлении стрельбы, за исключением транспортировки и ремонта оружия.
3. Заряжать только по команде «ЗАРЯЖАЙ».
4. Стрелять только после команды «ОГОНЬ» и до команды «ОТБОЙ».
5. О неисправности оружия немедленно докладывать руководителю стрельбы.
6. Прекратить стрельбу:
 - 6.1. Если в огневой зоне находится человек.
 - 6.2. Если прозвучала команда «ОТБОЙ».
7. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
8. Бережно относиться к оружию.

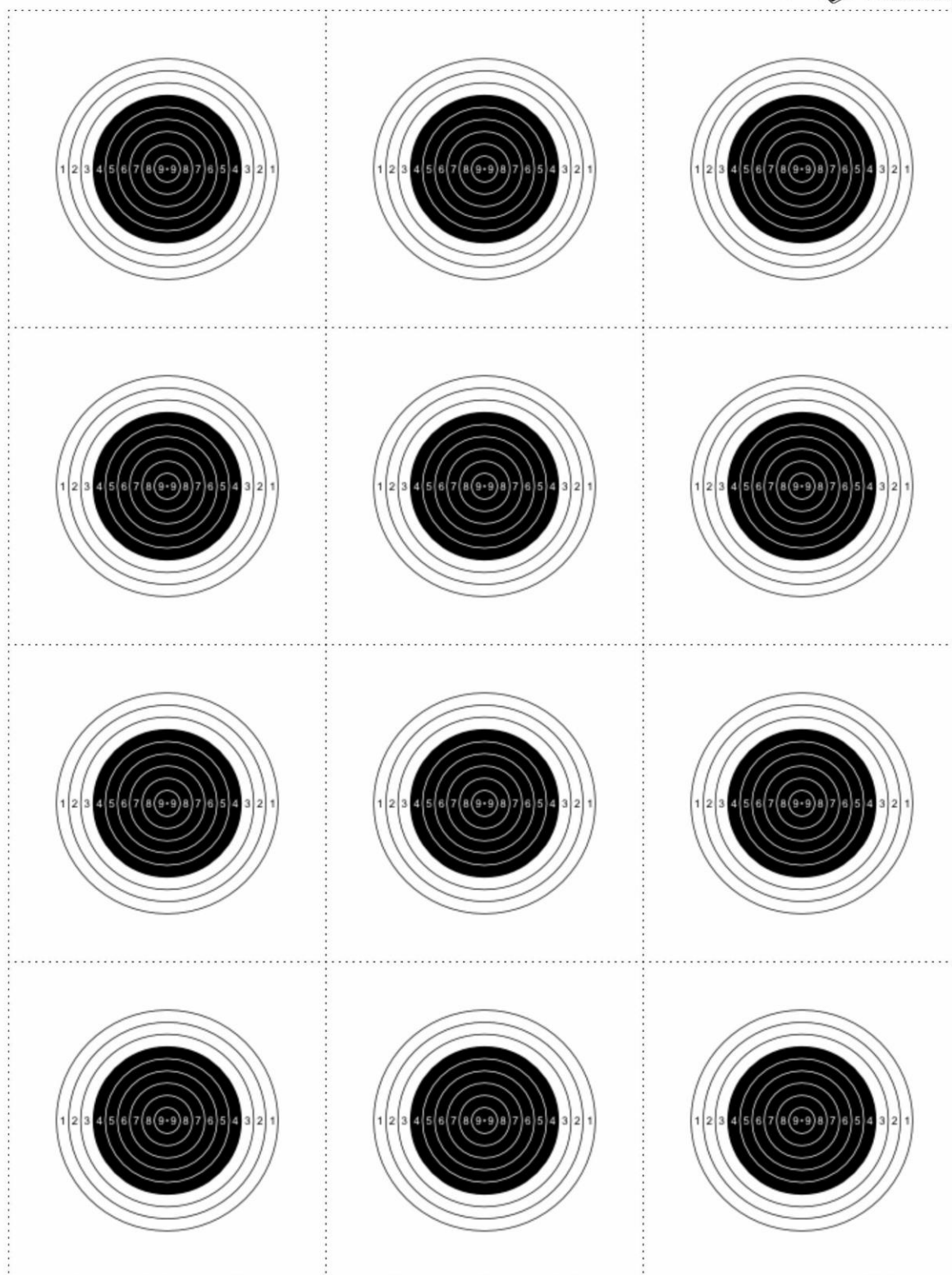
Упражнение «Найди слово»

Задание: найдите 10 слов на тему «Характер»

с	и	л	ь	н	ы	й	ш	я	ч	м	т	с	ю
л	ч	е	с	т	н	ы	й	у	к	н	г	м	щ
а	з	н	п	л	о	х	о	й	д	ф	ы	е	в
б	х	и	т	р	ы	й	а	п	е	р	о	л	д
ы	ж	в	н	и	м	а	т	е	л	ь	н	ы	й
й	э	ы	ё	я	ч	х	о	р	о	ш	и	й	с
м	и	й	д	е	л	о	в	о	й	т	ь	б	ю
с	т	е	с	н	и	т	е	л	ь	н	ы	й	к
е	н	г	с	т	р	о	г	и	й	ш	з	х	ъ

Мишени №8

Для стрельбы из пневматической винтовки
с расстояния 10 м



**Современные технологии и средства подготовки обучающихся
на занятиях в объединении «Лыжные гонки»**

Романова Марина Игоревна,
педагог дополнительного образования
МАУДО «Городской дворец творчества
детей и молодежи № 1»

В наши дни происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играют информационные технологии представляя собой комплекс из устройств, методов и средств: компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи.

Чтобы свободно ориентироваться в информационных потоках педагог дополнительного образования должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий. Современные информационные технологии я использую на занятиях в объединении «Лыжные гонки». Одними из таких технологических новшеств являются смарт часы и смарт браслеты. Фитнес браслеты стали постоянными спутниками моих обучающихся на всех тренировках. Такие устройства оснащены измерителем шагов, пульса, калорий, возможностью анализа сна, а также удобным GPS-навигатором, который является незаменимым для лыжника, постоянно осваивающего новые территории [1].

Удобство таких гаджетов состоит в том, что им не нужно синхронизироваться со смартфоном, чтобы корректно отображать все полученные данные. Ещё одним плюсом фитнес-браслета является возможность носить его, не снимая, а это важно для зимнего вида спорта. В нем можно спать, заниматься спортом.

Браслеты, предоставляют обучающемуся и педагогу много важной информации, касающейся его тренировок, а также подготовки к ним. Благодаря этим функциям, которые собирают необходимую информацию, педагог может составить для лыжников оптимальную тренировку для получения лучшего результата.

В настоящее время к лыжникам - гонщикам предъявляются высокие требования по отношению к скоростно-силовой подготовке, что напрямую связано с усложнением лыжных трасс, появлением тонкостей в лыжных ходах и конкуренции между соперниками разных уровней подготовки. Поскольку скорость лыжника зависит от мощности отталкиваний не только лыжами, но и палками, то необходимо обратить внимание, что без высокого уровня скоростно-силовых качеств не добиться высоких результатов. Конечно же на своих занятиях я готовлю обучающихся к высоким результатам, победам, поэтому скоростно-силовые качества мы развиваем на каждом занятии.

Наиболее заметны развития этих качеств при передвижении по глубокому снегу без лыжни, мокрому снегу и в плюсовую температуру, в крутой подъем, при сильном ветре и снегопаде. Поддерживать скорость при таких условиях может лишь только опытный спортсмен, обладающий достаточным уровнем подготовки, выносливостью, силой и упорством [2]. К чему мы и стремимся на своих занятиях.

При помощи использования на занятиях смарт браслетов, мы создаем условия для развития скоростно-силовых качеств обучающихся.

Список литературы:

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учебник для студентов пед. институтов по специализации «Физическое воспитание» / И. М. Бутин. - М.: Просвещение, 2013.-336 с.
2. Казанцев, К. М. Развитие силы и силовой выносливости: сб. ст. / К. М. Казанцев. - СПб., 2020. - С. 85-91.

Методическая рамка образовательной практики

Название образовательной практики	«Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон»
Номинация	«Виды спорта - в мире профессий»
Автор (ы)-разработчики (полное наименование ФИО, должность, контакты)	Романова Марина Игоревна 89393324133, Романов Иван Николаевич 89370066999, педагоги дополнительного образования туристско-краеведческого отдела «Кама» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1»
Наименование образовательной организации (ссылка)	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1» https://edu.tatar.ru/n_chelny/gtdtdim.htm
Какие задачи решены?	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»
Какие дети по возрасту обучались?	К образовательной практике привлекались обучающиеся от 8 до 12 лет.
Какие категории обучающихся обучались? - обучающиеся, демонстрирующие высокие и/или низкие образовательные результаты; - дети с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; - дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, др.	ДООП «Биатлон» предполагает обучение мальчиков и девочек от 8 до 12 лет демонстрирующие низкие образовательные результаты (не участвующие в соревнованиях)
Материалы образовательной практики	https://disk.yandex.ru/d/trnlW9dLfQceuA

Вопросы для анкеты	
Название образовательной практики	«Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон»
Номинация	«Виды спорта - в мире профессий»
Соответствие полученных результатов запланированным целям	Образовательная практика по биатлону с уклоном на профессиональную ориентацию может помочь обучающимся лучше понять этот вид спорта, определить свои профессиональные интересы и перспективы в данной области.
Какие ресурсы потребовались? (материально-технические, информационные, интеллектуальные, организационные, кадровые)	Для успешной реализации образовательной практики по биатлону с уклоном на профессиональную ориентацию обучающихся в объединении «Биатлон» потребуются различные ресурсы. <u>Информационные ресурсы:</u> - Учебные материалы, методические пособия и литература по биатлону и профессиональной ориентации, показ видеороликов. - Информационные ресурсы для обучающихся о возможностях профессионального развития в сфере биатлона. https://biathlon-rt.ru/ ,

	rt.ruhttps://minsport.tatarstan.ru/ <u>Опросы и анкетирование участников:</u> - Проведение опросов и анкетирования среди обучающихся для оценки их уровня удовлетворенности, интересов и планов на будущее в области биатлона. - Анализ обратной связи участников о полезности и эффективности практики для профессиональной ориентации. <u>Анализ участия и вовлеченности:</u> - Оценка активности и участия участников в мероприятиях и практических занятиях по биатлону. - Анализ уровня вовлеченности и заинтересованности участников в профессиональной сфере биатлона.
Опыт повторного внедрения с разными группами детей?	Опыта повторного внедрения с разными группами детей не было.
На какие научно-педагогические и методические подходы опирались?	Опирались на профессиональное информирование, профессиональные пробы, профессиональный отбор (подбор)
На какие традиции опирались, какой опыт был изучен?	Не все обучающиеся по программе «Биатлон» хотят участвовать в соревнованиях в качестве спортсменов, я предложила альтернативу попробовать себя в спортивных профессиях, задействованные в организации и проведения соревнований.
Какие методы и технологии использовались?	Образовательная практика по биатлону «Профессиональная ориентация обучающихся в объединении «Биатлон» может включает в себя следующие методы и технологии: 1. Теоретические занятия: проведение лекций и семинаров по основам биатлона, правилам соревнований. 2. Практические занятия. 3. Использование современных технологий: анализ видеоматериалов. 4. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся: учитывая их вовлеченность. 5. Организация соревнований и соревновательной деятельности в рамках объединения «Биатлон»: участие в мероприятиях и региональных соревнованиях, организация внутренних соревнований для обучающихся. Эти методы и технологии позволят обучающимся получить необходимые знания и навыки в области биатлона, определить свои спортивные потенциалы и профессиональные интересы.
В чем новизна подхода для образовательной практики?	Новизна в общеобразовательной практике заключается в том, что дети не только учатся навыкам биатлониста-спортсмена, но и привлекает, направляет на путь профессий в области Биатлона.
Место и назначение образовательной практики для образовательной организации и для ребенка/семьи?	Образовательная практика включена в воспитательный модуль ДООП «Биатлон». С целью мотивации обучающихся на участие в соревнованиях в роли помощников: организаторов, судей на старте, судей на дистанции, судей на финише, фото и видео операторов, журналистов.
В чем новизна методик, технологий обучения и воспитания?	Новизна методик, технологий обучения и воспитания заключается в том, что обучающиеся расширяют образовательное пространство, узнают детали и тонкости профессии и могут попробовать себя в этой области.
В чем отличительные особенности практики?	Одной из основных особенностей профессиональной ориентации учащихся является знание правил и нормативов, стрессоустойчивость: в процессе судейства могут возникать сложные и непредвиденные ситуации, требующие быстро

	принимать решения.
Используемые методы оценки эффективности образовательной практики	Для оценки эффективности использовались метод опроса и анкетирование.
В чем образовательный результат?	В течении учебного года в соревновательной деятельности приняли 100% обучающихся объединения «Биатлон». В качестве спортсменов приняли участие - 44% обучающихся. В качестве организаторов соревнований приняли участие - 56% обучающихся, в том числе: Помощники судей – 18% Фотокорреспонденты – 14% Журналисты – 10% Организаторы соревнований – 14%
В чем социальный эффект социальное воздействие образовательной практики?	В процессе практики, обучающиеся взаимодействуют между собой, между участниками соревнований, болельщиками. Работают в онлайн режиме.
В чем воспитательный эффект образовательной практики?	Воспитательная часть заключается в ответственности и дисциплине: судья биатлона учатся быть ответственными за свои действия и решения. Развитие коммуникативных навыков: взаимодействие с участниками, тренерами и другими членами организации спортивных соревнований помогает судьям развивать навыки эффективного общения, умения высказывать свои мысли.
Какое соотношение затрат к результату?	Для достижения результата не было финансовых затрат, опирались на собственный опыт передавая его, использовали информационные ресурсы, принимали опыт родителей, которые обладают профессиями журналиста и фотографа.

**Нормативы общей физкультурной подготовки для обучающихся начального уровня
согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»,
утвержденному приказом Минспорта России**

№ п/п	Развитие физического качества	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Быстрота	Бег на 60 м (не более; с)					
		11,5	12,0	10,8	11,2	10,0	10,5
2.	Выносливость	Бег на 500 м по стадиону (не более; мин, с)					
		2:20	2:30	-	-	-	-
		Бег на 1000 м по стадиону (не более; мин, с)					
		-	-	4:55	5:25	4:42	5:03
		Бег на лыжах. Классический стиль на 1 км (не более; мин, с)					
		-	-	6:35	7:19	5:29	6:09
3.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее; см)					
		+2	+4	+2	+4	+2	+4
4.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее; см)					
		152	145	163	155	172	162
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (не менее; количество раз)					
		18	14	23	20	27	24
		Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги (не менее; м)					
		-	-	-	-	5,4	4,9
5.	Мышечная сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на (не менее; количество раз)					
		15	9	22	13	29	15

**Нормативы общей физкультурной подготовки на учебно-тренировочном этапе
согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»,
утвержденному приказом Минспорта России**

№	Развитие физического качества	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		юнош и	девушк и	юнош и	девушк и	юнош и	девушк и	юнош и	девушк и
1.	Быстрота	Бег на 60 м (не более; с)							
		9,4	9,9	9,0	9,7	8,5	9,5	-	-
		Бег на 100 м (не более; с)							
		-	-	-	-	-	-	14,4	16,5
2.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее; см)							
		183	167	193	172	205	177	218	183
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее; количество раз)							
		42	39	45	40	47	42	49	43
3.	Мышечная сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее; количество раз)							
		8	-	10	-	12	-	14	-
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее; количество раз)							
		-	15	-	17	-	19	-	20
4.	Выносливост ь	Бег на 1500 м по стадиону (не более; мин. с)							
		7:05	7:35	6:50	7:20	-	-	-	-

		Бег на 2000 м по стадиону (не более; мин. с)							
		-	-	-	-	8:45	9:30	8:25	9:10
		Бег на лыжах. Классический стиль на 3 км (не более; мин. с)							
		17:07	19:21	14:54	16:53	-	-	-	-

Викторина по зимнему виду спорта «Биатлон» для обучающихся 1 г/о:

- 1. Что такое биатлон?**
 - а) Комбинация лыжного спорта и стрельбы;
 - в) Спортивное соревнование по бегу;
 - с) Вид зимнего плавания
 - 2. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?**
 - а) Лыжные гонки и сноуборд;
 - в) Лыжные гонки и стрельба;
 - с) Лыжные гонки и фигурное катание
 - 3. Какой вид стрельбы используется в биатлоне?**
 - а) Пневматическая;
 - в) Лук и стрелы;
 - с) Пистолетная.
 - 4. Сколько мишеней нужно поразить на огневом рубеже в одном соревновании?**
 - а) Четыре;
 - в) Шесть;
 - с) Две.
 - 5. В каком положении спортсмены стреляют на огневом рубеже?**
 - а) На коленях;
 - в) Лежа и стоя;
 - с) В сидячем положении.
 - 6. Какой элемент экипировки обязателен для биатлониста?**
 - а) Очки;
 - в) Защитная каска;
 - с) Лыжи.
 - 7. Как называется гонка, в которой спортсмены состязаются в смешанных командах?**
 - а) Эстафета;
 - в) Спринт;
 - с) Командный старт.
 - 8. Сколько километров обычно составляет дистанция спринта для мужчин?**
 - а) 5 км;
 - в) 10 км;
 - с) 7.5 км.
 - 9. Как должен одеваться обучающийся на занятии по биатлону?**
 - а) Шуба, рукавицы, шарф, шапка;
 - в) Куртка непромокаемые штаны, шапка, рукавицы;
 - с) Ветровка без рукавиц, без шапки.
 - 10. Кто готовит спортсменов к соревнованиям?**
 - а) Командир;
 - в) Авторитет;
 - с) Тренер.
- Ответы:** 1. а 2. в 3. а 4. в 5. в 6. с 7. а 8. а 9. В. 10. с

Викторина по зимнем виду спорта «Биатлон» для обучающихся 2 г/о:

- 1. Что является частью биатлона?**
 - а) Лыжные гонки и плавание;
 - в) Лыжные гонки и стрельба;
 - с) Лыжные гонки и бег.
- 2. Какое оружие используется в биатлоне?**

- а) Пневматическая винтовка;
- в) Лазерный пистолет;
- с) Арбалет

3. Какое расстояние обычно преодолевают мужчины на Олимпийских играх в индивидуальной гонке?

- а) 10 км;
- в) 12.5 км;
- с) 20 км.

4. Как называется штрафное время за промахи в стрельбе?

- а) Лимит времени;
- в) Штрафные секунды;
- с) Дополнительный круг.

5. Какой стиль лыжных гонок используется в биатлоне?

- а) Классический стиль;
- в) Свободный стиль;
- с) Оба стиля.

6. из какого положения стреляют в биатлоне?

- а) Лежа и стоя;
- в) Лежа стоя и сидя;
- с) Сидя и стоя.

7. Количество мишеней, которое нужно поразить при стрельбе?

- а) 2;
- в) 3;
- с) 5.

8. Расстояние до мишени при стрельбе из пневматической винтовки в биатлоне

- а) 50;
- в) 100;
- с) 10.

9. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?

- а) Активнее двигаться;
- б) Сообщить товарищу;
- в) Сообщить тренеру.

10. Какая из перечисленных ошибок на спуске, приводит к серьезным травмам?

- а) Глубокий присед;
- в) Высокая стойка при спуске;
- с) Выставление палок вперед.

Ответы: 1. б 2. а 3. б 4. с 5. с. 6 а. 7.с. 8. с. 9.в. 10. с.

Викторина по зимнем виду спорта «Биатлон» для обучающихся 3 з/о:

1. К какой дисциплине биатлона предусмотрено выдача дополнительных патронов?

- а) Эстафета;
- в) Спринт;
- с) Гонка.

2. С какого вида начался лыжный спорт?

- а) Лыжные гонки;
- в) Спортивное ориентирование;
- с) Биатлон.

3. Какова длина штрафного круга за промах?

- а)100;
- в) 80;
- с)150.

4. Зимняя олимпиада проводится

- а) 1 раз в 2 года;

- в) каждый год;
- с) 1 раз в 4 года.

5. Как называется вид спорта, который предоставляет собой спуск с горы на лыжах по специальным трассам?

- а) Фристайл;
- в) Горные лыжи;
- с) Прыжки с трамплина.

6. Какой вид спорта включает в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе?

- а) Фристайл;
- в) Сноубординг;
- с) Прыжки с трамплина.

7. Какой диаметр мишени при стрельбе с расстояния 10 метров из пневматической винтовки?

- а) 15;
- в) 25;
- с) 30,5.

8. В начале соревнования проходили только в одной биатлонной дисциплине – какой?

- а) Индивидуальная гонка;
- в) Спринт;
- с) Масс-старт.

9. При обгоне лыжника подают сигнал:

- а) Палкой;
- в) Голосом;
- с) Свисток.

10. В каком городе проводились Зимние Олимпийские виды спорта?

- а) Сочи;
- в) Пекин
- с) Москва

Ответы: 1. а. 2. а. 3. с. 4. с. 5. в. 6. в. 7. с. 8. а. 9. В. 10. а

Викторина по зимнему виду спорта «Биатлон» для обучающихся 4 г/о:

1. В каком году биатлон был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1924;
- в) 1960;
- с) 1980.

2. Сколько огневых рубежей проходит спортсмен в индивидуальной гонке?

- а) Один;
- в) Два;
- с) Четыре.

3. Как называется соревнование, состоящее из нескольких этапов, в которых участники соревнуются в стрельбе и лыжных гонках?

- а) Эстафета;
- в) Микс-эстафета;
- с) Спринт.

4. Какой тип стрелков находится на огневом рубеже в биатлоне?

- а) Профессиональные спортсмены;
- в) Спортсмены-любители;
- с) Стрельцы со специальной подготовкой.

5. Как далеко от мишени должны быть биатлонисты, когда они стреляют в лежачем положении?

- а) 50 метров;
- в) 75 метров;

с) 150 метров.

6. Как называется комплекс из лыжных гонок и стрельбы в один день?

- а) Комбинированные соревнования;
- в) Двойное состязание;
- с) Долгожданный старт.

7. Какой вид биатлона является олимпийским?

- а) Летний биатлон;
- в) Зимний биатлон;
- с) Смешанный биатлон.

8. Какое преимущество даёт победа в одном из этапов Кубка мира по биатлону?

- а) Очки;
- в) Призовые деньги;
- с) Оба варианта.

9. Каким средством можно смазывать лыжи для лучшего скольжения?

- а) Растительным маслом;
- в) Воском;
- с) Нечем.

10. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?

- а) Гибкость;
- в) Сила;
- с) Выносливость.

Ответы: 1. б 2. с 3. а 4. а 5. б 6. а 7. б 8. 9. в. 10. с.

Вопросы викторины по вопросам личной гигиены для обучающихся 1 з/о в секции биатлона:

1. Зачем нужно чистить зубы два раза в день?

- а) Чтобы они были белыми
- б) Чтобы избежать кариеса и болезней десен
- в) Потому что так сказали родители

2. Что нужно делать после посещения туалета?

- а) Мыть руки с мылом
- б) Выйти из туалета
- в) Вытереть руки салфеткой

3. Почему важно принимать душ каждый день?

- а) Чтобы быть чистым и свежим
- б) Потому что так делают все
- в) Чтобы мама не ругала

4. Как часто нужно стирать постельное белье?

- а) Раз в месяц
- б) Раз в неделю
- в) Только когда оно становится грязным

5. Какие предметы личной гигиены нельзя делить с другими людьми?

- а) Зубная щетка, расческа, мочалка
- б) Полотенца, мыло, шампунь
- в) Все вышеперечисленное

6. Можно ли пользоваться чужими наушниками?

- а) Да, если они чистые
- б) Нет, это может привести к инфекциям уха
- в) Можно, если попросить разрешения

7. Нужно ли мыть фрукты и овощи перед употреблением?

- а) Да, чтобы удалить грязь и пестициды

- б) Нет, они и так чистые
- в) Только если они выглядят грязными

8. Какой способ ухода за волосами поможет избежать вшей?

- а) Регулярное мытье головы шампунем
- б) Ношение головного убора в общественных местах
- в) Использование специальных спреев от вшей

9. Важно ли проветривать комнату перед сном?

- а) Да, свежий воздух полезен для сна
- б) Нет, достаточно закрыть окна
- в) Только если в комнате жарко

10. Правильно ли закрывать нос и рот рукой при чихании?

- а) Нет, лучше использовать салфетку или сгиб локтя
- б) Да, это нормально
- в) Не имеет значения

Ответы: 1. б. 2. а. 3. а. 4. б. 5. в. 6. б. 7. а. 8. а. 9. а. 10. а.

Вопросы викторины по вопросам личной гигиены для обучающихся 2 г/о в секции биатлона:

1. Зачем нужно мыть руки после тренировки?

- а) Чтобы убрать грязь и микробы;
- б) Потому что так сказал тренер;
- в) Чтобы мама не ругала.

2. Как часто нужно менять носки во время тренировок?

- а) Когда станут мокрыми или грязными;
- б) Только когда они порвутся;
- в) Каждый день.

3. Что нужно делать с одеждой после тренировки?

- а) Стирать её сразу;
- б) Оставлять в сумке до следующей тренировки;
- в) Повесить сушиться.

4. Почему важно носить шапочку и перчатки на улице зимой?

- а) Потому что все так делают
- б) Чтобы не замёрзнуть и не заболеть
- в) Чтобы руки и голова были чистыми

5. Где лучше всего хранить лыжи и винтовку между тренировками?

- а) Дома под кроватью
- б) В специальном месте для хранения инвентаря
- в) В школьном шкафчике

6. Нужно ли протирать лыжи после тренировки?

- а) Только если они сильно загрязнены
- б) Нет, они сами высохнут
- в) Да, чтобы убрать снег и грязь

7. Как правильно ухаживать за лыжами летом?

- а) Оставлять на балконе
- б) Смазывать их специальным составом и хранить в сухом месте
- в) Складывать в гараж без подготовки

8. Можно ли пить воду прямо из-под крана во время тренировки?

- а) Нет, лучше взять с собой бутылку воды
- б) Да, если очень хочется пить
- в) Только если тренер разрешит

9. Важно ли регулярно проверять состояние обуви и одежды для тренировок?

- а) Да, чтобы вовремя заменить изношенные вещи
- б) Нет, всё равно всё быстро портится
- в) Только если они порвутся

10. Правильно ли делиться своей бутылкой для воды с другом?

- а) Да, если друг просит
- б) Нет, это может привести к распространению микробов
- в) Только если оба здоровы

Ответы: 1. а. 2. в. 3. а. 4. б. 5. б. 6. А. 7.б. 8. а. 9. а.10.б.

Вопросы викторины по вопросам личной гигиены для обучающихся 3 г/о в секции биатлона:

1. Что такое гигиена?

- а) То, что мы делаем для поддержания чистоты и здоровья;
- б) То же, что и стоматология;
- в) Это уборка и наведение порядка.

2. Что нужно делать после тренировки?

- а) Сходить в душ;
- б) Сразу пойти домой;
- в) Поесть сладкое.

3. Почему важно носить чистую спортивную форму?

- а) Чтобы было красиво;
- б) Чтобы избежать инфекций и неприятного запаха;
- в) Чтобы тренер похвалил.

4. Можно ли использовать чужие полотенца?

- а) Да, если они чистые
- б) Можно, если попросишь
- в) Нет, лучше иметь свое

5. Важно ли пить воду во время тренировки?

- а) Нет, вода мешает тренировке
- б) Да, чтобы избежать обезвоживания
- в) Только если очень жарко

6. Как часто надо менять зубную щетку?

- а) Каждые 2-3 месяца;
- б) Когда надоест
- в) Когда начнут выпадать щетинки

7. Чистота – залог....

- а) Здоровья
- б) Удачи
- в) Хвастовства

8. Какая привычка в питании помогает быть здоровым?

- а) Пользоваться гаджетами во время еды
- б) Пропускать завтрак;
- в) Брать с собой полезный перекус.

9. Что лучше пить в жару?

- а) Что-нибудь сладкое
- б) Простую воду
- в) Холодный чай

10. В какое время года лучше всего начинать закаляться?

- а) Летом
- б) Зимой
- в) Осенью

Ответы: 1. а. 2. а. 3. б. 4. в. 5. б. 6. а. 7. а. 8.в. 9. б. 10. а.

Вопросы викторины по вопросам личной гигиены для обучающихся 4 г/о в секции биатлона:

1. Почему нельзя грызть ногти?

- а) Если свои, то можно;
 - б) Они не вкусные;
 - в) Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть
- 2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс?**
- А) Сыр;
 - Б) Кефир;
 - В) Мороженное.
- 3. Какой фрукт полезно употреблять во время простуды?**
- а) Слива;
 - б) Яблоко;
 - в) Лимон.
- 4. Как уберечься от в лесу от клеща?**
- а) Использовать спрей;
 - б) Одеть закрытую одежду;
 - в) Оба варианта верны.
- 5. Чем обработать открытую рану?**
- а) Антисептическим раствором;
 - б) Приклеить подорожник;
 - в) Ничего не делать.
- 6. первая помощь при обморожении конечностей?**
- а) Растирание;
 - б) Наложение согревающих повязок;
 - в) Оба варианта верны.
- 7. Какая температура допустима для занятий биатлоном на свежем воздухе?**
- а) 18;
 - б) 10;
 - в) 15.
- 7. Как оказать первую помощь при кровотечении из носа?**
- а) Ничего не делать, само пройдет;
 - б) Промыть физ. раствором;
 - б) Посадить пострадавшего, наклонить его голову вперед, зажмите ноздри на 5–10 минут и приложите холодный компресс ко лбу или переносице.
- 8. Как часто рекомендуется проводить профилактические медицинские осмотры при для спортсменов?**
- а) Перед каждым сезоном;
 - б) Каждые 6 месяцев;
 - в) 1 раз в год.
- 9. Признаки нарушения водного баланса?**
- а) Прилив энергии;
 - б) Увеличение чувства жажды, судороги;
 - в) Сонливость.
- 10. Что необходимо сделать перед каждой тренировкой, чтобы не получить травму?**
- а) Съесть пирожное;
 - б) Сделать разминку;
 - в) Выспаться.
- Ответы:** 1. в 2. б. 3. в. 4. в 5. а. 6. 7. в. 8. а. 9. б. 10. б.