Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43 тел. (факс): 8(343) 218-48-58, email: licey180@eduekb.ru

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ лицей №180
№ 500 от 31.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БИАТЛОН В ШКОЛУ. БИАТЛОН В ГТО»

для детей 11-17 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик: Костерин Николай Витальевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2026 год

Содержание

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ ……. ..3
I. Пояснительная записка ……... 3
II. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы……. 6
III. Планируемые результаты освоения программы ……...11
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий ……14
IV. Условия реализации программы …….....14
V. Формы аттестации и контроля……19
VI. Календарный учебный график …….. 20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 …… 24
Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 …… 26
Примерная схема построения занятий.

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Биатлон в школу. Биатлон в ГТО» разработана для системы дополнительного образования лицея и ориентирует деятельность обучающихся на сохранение здоровья, обеспечение эмоционального благополучия, укрепление психического здоровья, развитие двигательных качеств и способностей.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"**,**
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России о 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ лицей №180.

Программа направлена на реализацию: «Стратегии физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

При создании программы «Биатлон в школу. Биатлон в ГТО» учитывались потребности современного российского общества в физически

крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа «Биатлон в школу» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы заключается в том, что у занимающихся, благодаря занятиям биатлоном, воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения и т.д.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, она (программа) является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде видов спорта.

Данная программа комплексная, она содержит не отдельные виды физической подготовки, а в комплексе сочетает в себе общую физическую подготовку, специальную подготовку по биатлону. Программа создает условия для приобретения практических навыков, вследствие этого расширяется социальный опыт детей, происходит становление социально-активной гражданской личности.

Практические и теоретические занятия интегрированы, что способствует лучшему усвоению материала (от теории к практике, от практики к теории).

Школьный биатлон - вид физкультурно-спортивной деятельности, включающий элементы ВФСК ГТО: бег на короткие и средние дистанции, челночный бег, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, стрельба из пневматической винтовки, лыжные гонки. Все виды представлены в школьной программе по физической культуре и ОБЖ.

Программа «Биатлон в школу. Биатлон в ГТО» рассчитана на обучающихся возраста 11 - 17 лет. Срок освоения программы - 1 год. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

Язык обучения: русский язык.

Наполняемость группы - 10-18 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей обучающихся. При этом учитывается, чтобы возрастной диапазон не превышал 4 года.

Объем программы: 68 часов. **Срок реализации**: 34 недели, 1 год обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 учебных часа.

Уровень освоения программы: базовый.

Базовый уровень предусматривает освоение знаний материально-технической базы, совершенствование техники стрельбы, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики биатлона, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (тактика эстафетной борьбы).

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

Вид группы: постоянного состава, набор и формирование осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года.

Формы организации образовательного процесса: коллективная, групповая, индивидуально-групповая.

Формы занятий – беседа, соревнование, комбинированное.

Цели и задачи программы.

Целью является выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Задачи программы:

1. **образовательные**
   - расширить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
   - обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физической культурой;
   - укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
2. **развивающие**
   - обеспечивать поддержку одаренных детей;
   - выработать у обучающихся мотивационно - целевые установки на дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
   - развивать и совершенствовать физические качества, поддержания их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения;
3. **воспитательные**
   - воспитывать волевые и нравственные качества обучающихся;

– осуществлять профилактику вредных привычек и правонарушений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	часы	Форма аттестации/ контроля
1.	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий	4	Наблюдение, фронтальный опрос
2.	Общефизическая подготовка	21	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	44	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	3	Наблюдение
5.	Организация и проведение соревнований	6	Наблюдение
ИТОГО:		**68**	

Цель обучения: мотивация обучающихся к занятиям биатлоном.

Задачи:

– Изучение правил и мер безопасности при обращении с пневматическим оружием;

- Изучение базовых элементов техники стрельбы из спортивного пневматического оружия (МР-61 и его модификаций):
- освоение основных положений для стрельбы: лежа и стоя, холостого тренажа;
- обучение техники выполнения стрелковых упражнений:

  - изготовка;
  - прицеливание;
  - задержка дыхания;
  - спуск курка;

– Развивать физические качества: быстроту, силу, гибкость.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
I. Теоретические знания		**4**	**4**		
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие биатлона в России и за рубежом.	1	1		Беседа
2.	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале, на стадионе	1	1		Наблюдение, фронтальный опрос
3.	Психологическая подготовка	1		1	Наблюдение
4.	Правила безопасности во время соревнований.	1	1		Наблюдение
II. Общефизическая подготовка		**21**		**21**	
5.	Контрольно-тестовые упражнения, ГТО	7		7	Наблюдение
6.	Развитие скоростно-силовых качеств	10		10	Наблюдение
7.	Развитие выносливости	4		4	Наблюдение
III. Техническая подготовка		**44**		**44**	
8.	обучение прицеливание по заданным точкам в условиях спортивного зала, тира, пришкольного стадиона	17		17	Наблюдение
9.	Стрельба под нагрузкой.	12		12	Наблюдение

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
10.	Контрольно-тестовые упражнения	3		3	Наблюдение
IV. Тактическая подготовка		3	1	3	
11.	моделирование различных соревновательных ситуаций.	3	1	2	Наблюдение
V.Организация и проведение соревнований		6		6	
12.	Участие в школьных соревнования	4		4	
13.	Участие в качестве судьи, волонтера	2		2	
ИТОГО:		**68**	**4**	**68**	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретические знания

История зарождения и развития биатлона в мире, в России, в регионе. Спортивные дисциплины входящие в биатлон. Правила соревнований по биатлону. Размеры и обустройство мест проведения соревнований (стартовой, транзитной и финишной зоны), технические требования к экипировке участников, инвентарю и оборудованию. Требования к участникам соревнований. Судейская бригада, обязанности и функции. Правила соревнований по биатлону. Основные термины и определения.

Классификация физических упражнений, применяемых в школьном биатлоне: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Понятия и характеристика техники выполнения двигательных действий в биатлоне и методы их выполнения. Характеристика технико-тактических действий в школьном биатлоне.

Правила техники безопасности во время учебных и тренировочных занятий по биатлону (страховка, самостраховка). Требования к местам проведения занятий по биатлону, экипировке, инвентарю и оборудованию.

Правила безопасного правомерного поведения на спортивных объектах в качестве судьи, зрителя или волонтера.

Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой деятельности юного биатлониста. Режим дня юного биатлониста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном. Правила ухода за экипировкой, инвентарем и оборудованием. Характерные травмы биатлонистов и меры по их предупреждению.

Влияние занятий биатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей различных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание биатлониста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами биатлона. Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий биатлоном.

Влияние занятий биатлоном на формирование положительных качеств личности человека (воли, целеустремлённости, трудолюбия, смелости, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки биатлонистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и со зависимого поведения. Антидопинговые правила и нормы поведения.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория

Объяснение техники и особенностей выполнения упражнений.

Практика

Выполнение упражнений на растягивание. Прыжковые упражнения на скакалке, через препятствие, с отягощением, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине.

Ускорения 30, 50 м, челночный бег 3х10м, 5 х 10м.

Развитие выносливости.

Теория

Особенности правильного выполнения заданий.

Практика

Совершенствование техники бега: бег обычный, семенящий, с ускорением, приставными и с крестными шагами, спиной вперед, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью, прыжковые и беговые упражнения

Совершенствование техники прохождения сложных участков: использование веса тела в повороте, особенности позы и техника прохождения поворотов, подъемов и спусков в различных погодных условиях и на

различных видах дорожного покрытия,

Тема 3. **Техническая подготовка**

Стрелковая подготовка из пневматического оружия.

Теория

Изучение правил и мер безопасности при обращении с пневматическим оружием.

Практика

Занимающиеся должны неукоснительно соблюдать все необходимые меры безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий с соблюдением правил техники обращения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

Изучение базовых элементов техники стрельбы из спортивного пневматического оружия (МР-61 и его модификаций):

- освоение основных положений для стрельбы: лежа и стоя, холостого тренажа;
- обучение техники выполнения стрелковых упражнений:

- изготовка;
- прицеливание;
- задержка дыхания;
- спуск курка;
- ритм, интенсивность стрельбы.

Отработка стабильности удержания оружия при стрельбе из положения лёжа и стоя правильно выбранной изготовкой и учетом баланса тела.

Основы технической подготовки, знания природы выстрела. Тактико-техническая подготовка. Морально волевая подготовка.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Моделирование различных соревновательных ситуаций.

Участие в соревновательной деятельности.

Раздел 5. Организация и проведение школьных соревнований, участие в соревнованиях разного уровня.

Принимать участие в организации, судействе внутришкольных соревнований, в летних оздоровительных лагерях.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по биатлону (проект «биатлон в школе», Всероссийском марафоне «Биатлон в школу, Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж» и других соревнованиях)

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов и Национальной сборной команды страны по Биатлону на Олимпийских играх и других международных соревнованиях;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития биатлона в современном обществе;
- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами биатлона;
- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами биатлона, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций биатлона регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных биатлонных клубов, а также школьных спортивных клубов;
- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «Биатлон»;
- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами биатлона.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами биатлона и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «биатлон»;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение

ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты:

- сформированность общих представлений о роли и значении занятий биатлоном, как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- сформированность знаний по истории возникновения биатлона, достижениях Национальной сборной команды страны по Биатлону на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных биатлонистах и тренерах;
- сформированность знаний и соблюдение базовых правил личной гигиены, требований к спортивной одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий биатлоном;
- сформированность базовых навыков самоконтроля и наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок;
- способность демонстрировать базовые навыки спортивного плавания включая: прыжки в воду, скольжения, повороты, умение ориентироваться в воде, плавание кролем на груди и на спине;
- способность выполнять индивидуальные технические приемы с пневматическим оружием включая: работу над выстрелом и стрельбу под нагрузкой;
- знание назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, овладение основными навыками технического обслуживания пневматического оружия и мишенных установок;
- демонстрация во время учебной и соревновательной деятельности волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности;
- проявление уважительного отношения к оружию, одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях биатлоном, Аква-биатлоном.
- знание основ современных правил организации и проведения соревнований по биатлону; основных правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря или волонтера;
- умение демонстрации эффективной техники бега по равнине со сменой скорости бега и частоты шагов;
- знание и применение на практике основных правил стрельбы из пневматического оружия;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и физической подготовке биатлонистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в биатлоне со сверстниками.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МАОУ лицея № 180, стадион лицея

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество единиц / комплектов
1	Мобильный комплект «Биатлон в школу, Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж»: - винтовка пневматическая Апгрейд МР-61 -трехуровневая рама для крепления мишенной установки (в том числе и для ГТО) -мишенная установка Биатлон ГТО -двухуровневая подставка -стрелковый коврик -пристрелочная панель -металлозащита	5
2	Гимнастические маты	5
3	Конусы	15
4	Комплект фишек тренировочных	15
5	Манишка судейская	5
6	Личный нагрудный номер	30
7	Эстафетные номера	5
8	Секундомер	1
9	Мишени бумажные № 8 для стрельбы из	

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество единиц / комплектов
	пневматического оружия калибра 4,5 мм	
10	Скакалка гимнастическая	15
11	Скамейка гимнастическая	5
12	Чехол для переноса пневматического оружия	
13	Ружейный шкаф	
14	Пули для пневматического оружия	
15	Стенка гимнастическая	3
16	Рулетка 50 м.	1
17	Обручи	10
	Дидактические материалы:	
	Наглядные пособия для обучения технике стрельбы «Основы стрельбы в биатлоне»	3

Учебно-методическая литература

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2009. – 443 с.
2. Аикин В.А. (общ. ред.) Современная система спортивной подготовки в биатлоне, Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» (Омск, 23-24 апреля 2015 г). — Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. — 298 с.
3. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012
4. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с
5. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.

6. Бегун И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2007. – 89 с.
7. Безмельницын Н. Г., В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - «Физ. культура» ; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва ; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2014. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием вышло в 2015 году. - URL: http://www.iprbookshop.ru (дата обращения: 06.05.2020). - ISBN 2227-8397. - Текст: электронный
8. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
9. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
10. Виленский М.Я. Физкультура, 5-7 класс. / М.Я. Виленский и др.-М.: Просвещение, 2019. – 239 с
11. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков/Л. В. Волков. -Киев: Здоровье, 2008. -24-27с.
12. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.
13. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. - М.: Советский спорт. -2007. -140 с.
14. Захаров Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
15. Загурский Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учеб. пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.
16. Загурский Н. С, Я. С. Романова Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в эстремал. условиях. - Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. - 110 с. - ISBN 978-5-919-301-57-8.

17. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография/Р. А. Зубрилов. - М.: Сов. спорт, 2013.-352 с.: ил.
18. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, - Москва: Просвещение, 2011. – 108 с.
19. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.-272 с
20. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
21. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
22. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
23. Матвеев, А. Д. Теория и методика физического воспитания/ -М.: Физкультура и спорт, 2006.-254 с.
24. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
25. 21. Никитский, Б. Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б. Н. Никитский.-М.: Моск. Обл. пед. ин-т, 2013. -59 с.
26. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.
27. Шикунов М.И., Романова Я.С., Казызаева А.С Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 172 с.
28. Поручения президента РФ (Материалы заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 27 марта 2019 года).
29. Поручение Президента РФ (Материалы заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 10 сентября 2021 года (Пр-1919, п.3б и Пр-1919, п.4 в).
30. Межотраслевая программа развития школьного спорта до 2024 года. 27 февраля 2021 г. № 86/59.
31. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. 24.11.2020. - №3081-р.
32. Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года. - 28.12.2021. - №3894-р.

33. Об утверждении федеральной образовательной программы СОО. Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022. - №1014.

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (НФБР) [электронный ресурс] https://biathlonrus.com. (дата обращения: 17.12.2021).
3. 2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] https://olympic.ru/ (дата обращения: 17.11.2021).
4. 3. Официальный интернет-сайт международного союза биатлонистов (IBU) https://www.biathlonworld.com/ru/ (дата обращения: 17.11.2021).
5. 4. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: https://www.gto.ru/ (дата обращения: 17.11.2021).
6. 5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] https://www.rusada.ru/ (дата обращения: 17.11.2021).
7. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
8. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
9. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
10. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
11. «Я иду на урок физкультуры» http://spo.1september.ru/urok/
12. http://fizkultura-na5.ru/
13. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября http://zdd.1september.ru/
14. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» http://spo.1september.ru/
15. Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/lec1/content.html
16. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_eliemientami_sportivnykh_ighr

17. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады http://eidos.ru/olymp/sports/
18. Журнал «Физкультура и спорт» http://www.fismag.ru/
19. Олимпийская энциклопедия http://www.olimpizm.ru/

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	**Время проведения**	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Входной	В начале учебного года	Определить начальный уровень физической подготовки	наблюдение
Текущий	В течение всего учебного года	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	наблюдение
Промежуточный	По окончании модуля	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	наблюдение
Итоговый	В конце учебного года	Определить уровень физической подготовки	наблюдение

Техническая подготовленность.

№	**Содержание требований**	**Количественный показатель максимальный из 5 выстрелов**		
		5-6 кл.	**7-8 кл**	**9-11 кл.**
1.	Стрельба на кучность	**диаметр рассеивания пуль 2 см**	**диаметр рассеивания пуль 2 см**	**диаметр рассеивания пуль 2 см**
2.	Стрельба на скорость	**25 сек**	**20 сек**	**15 сек**
3.	Стрельба на результат	**30**	**35**	**40**

Требования к уровню физической подготовки

№	**Содержание требований**	**Мальчики**			**Девочки**		
		5-6	**7-8**	**9-11**	**5-6**	**7-8**	**9-11**
1.	Бег 30 м	5,5	5,0	4,5	5,7	5,5	5,0
2.	Челночный бег 3 х 10	9,0	8,0	7,2	9,5	9,0	8,2

3.	Бег 1000 м	4.30	4.10	3.50	5.00	4.40	4.20
4.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	25	30	10	12	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35	40	45	30	35	40

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график

68 часов, 2 часа 1 раз в неделю

Время и место проведения занятий указаны в расписании, утвержденном приказом директора.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
сентябрь	1	Развитие биатлона в России и за рубежом. Правила безопасного поведения на стрелковом рубеже. Технические характеристики винтовки.	2	беседа	Наблюдение
	2	Обучение технике стрельбы: изготовка. Особенности выполнения стрельбы из пневматической винтовки.	2	комбинированное	Наблюдение
	3	Контрольные нормативы (30м, прыжок в длину с места, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа)	2	комбинированное	Наблюдение
	4	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	2	комбинированное	Наблюдение
октябрь	5	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физическихупражнений на организм занимающихся Обучение технике стрельбы: спуск курка	1 1	беседа обучающая	Наблюдение
	6	. Обучение технике стрельбы: спуск курка	2	обучающая	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	7	Интенсивность и ритм стрельбы	2	комбинированное	Наблюдение
	8	Правила биатлона Развитие выносливости (бег в низком темпе)	1 1	беседа комбинированное	Наблюдение
ноябрь	9	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	2	комбинированное	Наблюдение
	10	Стрельба после физической нагрузки Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс)	1 1	комбинированное общефизическое	Наблюдение
	11	Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс) Стрельба после физической нагрузки	1 1	общефизическое комбинированное	Наблюдение
	12	Индивидуальные тренировочные старты «Биатлон в школу»	2	соревновательное	Наблюдение
декабрь	13	Развитие выносливости (бег в низком темпе) Психологическая подготовка.	1 1	комбинированное беседа	Наблюдение
	14	Совершенствование техники стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	2	комбинированное	Наблюдение
	15	Совершенствование технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания . Развитие выносливости (бег в низком темпе)	1 1	комбинированное общефизическое	Наблюдение
	16	Стрельба на результат по мишени.	2	контрольное	Наблюдение
январь	17 18	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег) Совершенствование технике стрельбы: прицеливание, задержка	1 1	общефизическое комбинированное	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
		дыхания			
	19	Контрольные нормативы (сгибание разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места)	2	Контрольное	Наблюдение
	20	Корректировка стрельбы.	2	комбинированное	Наблюдение
февраль	21	Стрельба на результат по мишени.	2	комбинированное	Наблюдение
	22	Совершенствование технике стрельбы: спуск курка. Стрельба на скорость.	2	соревновательная	Наблюдение
	23	Прием тестов ГТО	2	Контрольное	Наблюдение
	24	Развитие гибкости (выпады, наклоны, махи) Развитие ловкости (кувырки, смена направления, упражнение на координацию)	1 1	общефизическая	Наблюдение
март	25	Командные старты по программе «Школьный биатлон»	2	соревновательная	Наблюдение
	26	Корректировка стрельбы	2	комбинированное	Наблюдение
	27	Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс) Стрельба после физической нагрузки	1 1	общефизическая комбинированное	Наблюдение
	28	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег) Стрельба после физической нагрузки	1 1	общефизическая комбинированное	Наблюдение
апрель	29	Контрольные нормативы (бег 100м, подъем туловища из положения лежа за 1 мин) Стрельба после физической нагрузки	1 1	контрольное комбинированное	Наблюдение
	30	Контрольные нормативы (бег 1500м) Стрельба после физической нагрузки	1 1	контрольное комбинированное	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	31	Судейство на школьных стартах	2	волонтерство	Наблюдение
	32	Стрельба на скорость	2	занятие-соревнование	Наблюдение
май	33	Стрельба на скорость после нагрузки (челночный бег).	2	занятие-соревнование	Наблюдение
	34	Стрельба на скорость после гладкого бега по стадиону.	2	занятие-соревнование	Наблюдение
		Общее количество часов	**68**		

ПРИЛОЖЕНИЕ №1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Биатлон относится к видам спорта с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и проведении ТЗ по биатлону

необходимо выполнять, как общие организационно -методические меры и правила техники безопасности, одинаковые для всех видов спорта, так и специальные меры безопасности в зависимости от места проведения тренировочного занятия в каждом отдельном сегменте биатлона.

К организационно-методическим мерам, входящим в общие правила по технике безопасности и одинаковые для всех видов спорта относятся обеспечение безопасности во время поездок на транспорте, санитарно-гигиенические требования спортивных сооружений (бассейн, стадион, спортивный и тренажерный залы) и действующие правила в местах пребывания спортсменов (гостиница, общежитие, спортивный лагерь).

Необходимо проводить со спортсменами инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочных занятий:

по плаванию (отдельно при проведении занятий в бассейне и в открытых водоемах);

по бегу (отдельно при проведении занятий в спортивных залах, в закрытых легкоатлетических сооружениях и в природной среде);

по стрелковой подготовке из пневматического оружия (в спортивных залах , на открытых спортивных площадках, пришкольных стадионах, тире, береговой линии с обязательным применением мобильного биатлонного комплекса);

по лыжным гонкам (отдельно при проведении занятий на лыжной и лыжероллерной трассе);

по биатлону (во время тренировочной и соревновательной деятельности).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по биатлону в закрытых помещениях, также, как и по другим видам спорта, должно удовлетворять нормативно-техническим и санитарным нормам. Необходимо наличие подписанных актов приемки спортивного сооружения, инструктажа по безопасности ведения учебно-тренировочных занятий педагогическим и тренерским составом и учащимися, соответствия спортивного инвентаря и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации. В спортивном сооружении необходимо наличие медицинского кабинета (пункта); соответствие температуры воздуха, воды воздухообмена и освещения определенным нормам и т. д.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий, как нет и инженеров по охране труда. Ответственность в этом случае возлагается на тренерско-преподавательский состав. Педагогу, тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры

безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

Кроме того, педагог или тренер заранее должен знать свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших и другие специфические навыки), места оказания врачебной помощи, необходимые контактные телефоны соответствующих служб.

В случае ухудшения состояния спортсмена во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, педагог или тренер обязаны направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований. Во время сборов, при отсутствии медицинского работника, педагог или тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, жалобы или характер травмы, принятые меры. В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или спортсменом получена травма, педагог или тренер должен уметь оказать квалицированную доврачебную помощь.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2. Примерная схема построения занятий.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Пример типового тренировочного занятия по беговой и общефизической подготовке

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или спортивная площадка), 45 минут	Разминка (различные виды ходьбы, бег трусцой, беговые упражнения)	7 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	8 мин
	Легкоатлетические упражнения (совершенствование техники) 10 х 20 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 х 60 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 1 км (180 шагов/мин)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	5 мин

Пример типового тренировочного занятия по беговой и общефизической подготовке

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или спортивная площадка), 45 минут	Разминка (свободный бег, беговые упражнения)	8 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	7 мин
	Легкоатлнтические упражнения (совершенствование техники) 10 х 30 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 х 100 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 2 км (180 шагов/мин)	10 мин

Пример типового тренировочного занятия по беговой и общефизической подготовке

Наименование занятия	Тренировочные задания	Дозировка
Занятие по	Разминка (свободный бег, беговые упр.)	8 мин

бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или спортивная площадка), **45 минут**	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	7 мин
	Л/а упражнения (совершенствование техники) 10 х 60 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 х 200 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 2 км (180 шагов/мин)	10 мин

Пример типового тренировочного занятия по стрелковой и общефизической подготовке

Наименование занятия	**Тренировочные задания**	**Дозировка**
Занятие по стрелковой подготовке и ОФП (стадион, тир) **45 минут**	Инструктаж по технике безопасности	3 мин
	Разминка (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (для мышц кисти и пальцев, мышц рук и плечевого пояса, затылочных и плечевых мышц, мышц спины и ног)	7 мин
	Постановка дыхания в положении лежа (сидя) с упора с использованием пристрелочной мишени биатлонной установки. Имитация целостного выполнения выстрела лежа с упора	5 мин
	Тренировочная стрельба из пневматической винтовки с упора на кучность по пристрелочной мишени № 8, с использованием оценочного шаблона.	10 мин
	Упражнение на координацию движений. Дыхательные упражнения.	10мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	5 мин

Пример типового тренировочного занятия по стрелковой и общефизической подготовке

Наименование занятия	**Тренировочные задания**	**Дозировка**
Занятие по стрелковой	Инструктаж по технике безопасности	3 мин

подготовке и ОФП (стадион, тир, спортивная площадка), **45 минут**	Разминка (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (для мышц кисти и пальцев, мышц рук и плечевого пояса, затылочных и плечевых мышц, мышц спины и ног)	2 мин
	Постановка дыхания в положении лежа с упора с использованием пристрелочной мишени биатлонной установки . Имитация целостного выполнения выстрела лежа с упора, стоя	5 мин
	Тренировочная стрельба из пневматической винтовки с упора на кучность по пристрелочной мишени № 8	15 мин
	Упражнение на координацию движений Дыхательные упражнения	10мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	5 мин

Пример типового тренировочного занятия по стрелковой и общефизической подготовке

Наименование занятия	**Тренировочные задания**	**Дозировка**
Занятие по стрелковой подготовке и ОФП (стадион, тир, спортивная площадка), **45 минут**	Инструктаж по технике безопасности	3 мин
	Разминка (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (для мышц кисти и пальцев, мышц рук и плечевого пояса, затылочных и плечевых мышц, мышц спины и ног)	2 мин
	Постановка дыхания в положении лежа с упора с использованием пристрелочной мишени биатлонной установки . Имитация целостного выполнения выстрела лежа с упора, стоя	5 мин
	Тренировочная стрельба из пневматической винтовки с упора на кучность по пристрелочной мишени № 8	15 мин
	Отработка стрелковых упражнений под нагрузкой (эстафета) Дыхательные упражнения	10мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	5 мин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707917

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен С 18.04.2026 по 18.04.2027