

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Комсомольский  
муниципального района Кинельский Самарской области**

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ  
пос. Комсомольский  
от 01 августа 2024 г.  
протокол № 1

Утверждена:  
Приказом № \_\_\_\_\_  
От 01 августа 2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ пос.  
Комсомольский  
\_\_\_\_\_ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
Биатлон

**«Биатлон»**

Возраст обучающихся 9-18 лет  
Срок реализации 1 год

Разработчик программы:  
Михайлова Л.И.  
тренер-преподаватель

2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по биатлону для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе предпрофессиональной программы. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196, Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. №329 – ФЗ, Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом ДЮСШ и локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

Биатлон – вид спорта очень увлекательный. В нем переплелись такие две интересные дисциплины, как лыжные гонки и стрельба. Скорость и меткость.

Программа содержит информацию по построению, содержанию и организации тренировочного процесса биатлонистов на спортивно-оздоровительном этапе. Этот этап охватывает всех желающих. Отличительной особенностью спортивно-оздоровительной этапа является создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки биатлонистов.

### **Цель программы:**

- формирование здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение начальных знаний о физической культуре и спорте через обучение вид спорта биатлон.

### **Задачи программы:**

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- укрепление здоровья, закаливание;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применение их в различных по сложности условиях;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях.

Актуальность программы в том, что биатлон идеально подходит для занятий в детских объединениях дополнительного образования. В результате занятий

вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решимость, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, чувства коллективизма. Занятия биатлоном содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья.

Образовательная Программа рассчитана для детей с 9 до 18. Учебно- тренировочные занятия рассчитаны на 36 недель (6 часов в неделю, одно занятие длится 2 академических часа). Срок реализации программы 1 год. Наполняемость групп до 15 человек. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, тестирования, участие в соревнованиях, учебно- тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей. Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала, т.е. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по биатлону основывается на будущий материал, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Образовательная программа по биатлону имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, отдыха и восстановления;
- Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих. Моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической,

теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах;

- Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;
- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- Принцип сознательности и активности предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов;
- Принцип наглядности. Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятий - главное создать представление, образдвигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его;
- Принцип доступности обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;
- Принципы систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Формами контроля является сдача учащимися контрольно-переводных нормативов и участие в районных и республиканских соревнованиях. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов учащиеся могут быть переведены на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы учащиеся должны знать о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, выявить одаренных детей.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы спортивной подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	4	4		
Общая физическая подготовка	54		54	
Специальная физическая подготовка	31		31	
Техническая подготовка	44		44	
Техническая стрелковая подготовка стрелковая	44		44	
Участие в соревнованиях	10		10	Соревнования областного и районного уровней
Тренерская и судейская практика	4	2	2	
Тактическая подготовка	21		21	
Контрольно-переводные нормативы	4		4	Сдача контрольно-переводных нормативов
<b>ИТОГО</b>	<b>216 ч</b>	<b>6 ч</b>	<b>210 ч</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка – 4 часов

- Лыжный спорт в системе физического воспитания
- История развития лыжного спорта и биатлона
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
- Техника безопасности на занятиях по биатлону
- Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям

#### **Общая физическая подготовка - 54 часов**

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

#### **Специальная физическая подготовка - 31 час**

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

#### **Техническая подготовка - 44 часа**

- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.
- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.
- Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», падением.
- Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

#### **Техническая стрелковая подготовка стрелковая - 44 часа**

- Бег со стрельбой, лыжероллеры со стрельбой.
- Стрельба с нагрузкой и без.
- Пристреливание

#### **Участие в соревнованиях - 10 часов**

- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
- Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле

#### **Тренерская и судейская практика - 4 часа**

- Судейская терминология. Практика судейства.

#### **Тактическая подготовка - 21 час**

- Понятие о тактике. Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов.
- Планирование тактики соревнований;
- Совершенствование в распределении сил по дистанции;
- Совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- Совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте.
- Анализ результатов проведенных соревнований.
- Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований.
- Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

- Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах.
- Тактика подхода и ухода с огневого рубежа.
- Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

#### **Контрольно-переводные нормативы - 4 часа**

- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
- Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле

#### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**



Предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• представлять биатлон как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li><li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li><li>• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li><li>• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;</li><li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li><li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li><li>• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</li><li>• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</li><li>• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li><li>• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li></ul>
------------	---

Личностные		<ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>
Метапредметные	Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> </ul>
	Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> </ul>
	Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> </ul>

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы имеются все условия. Стадион, в зимнее время учебно-тренировочные занятия проходят в спортивных залах. Для реализации программы есть педагогические кадры с профессиональным образованием. В ДЮСШ имеется инвентарь и оборудование, организованы выезды на соревнования районного и областного уровней.

### **Рабочая программа воспитания**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи с известными спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Необходимо серьезное внимание обращать на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игры, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Виды, формы и содержание	Возраст	Уровень	Партнеры	Сроки	Место проведения
<b>Работа с родителями</b>						
1	Проведение родительских собраний: 1) права и обязанности участников образовательных отношений, цели и задачи обучения; 2) итоговое по результатам освоения программы	Все возраста	групповой		Сентябрь Май	В местах занятий
2	Проведение бесед	Все возраста	Групповой и индивидуальный		В течение года	В местах занятий
3	Проведение открытых тренировок	Все возраста	групповой		В течение года	В местах занятий
4	Участие родителей в совместных тренировках	Все возраста	групповой		В течение года	В местах занятий
<b>Работа с обучающимися</b>						
1	Проведение профилактических бесед по предупреждению вредных привычек и правонарушений, по морально-этическим нормам поведения и т.д.	Все возраста	Групповой и индивидуальный	Возможное привлечение полиции, психологов	В течение года	В местах занятий, на соревнованиях, в лагере
2	Встречи с ведущими тренерами, выпускниками	Все возраста	групповой		В течение года	В местах занятий

Ключевые и совместные дела						
1	Проведение веселых стартов, походов выходного дня, совместных праздников совместно с родителями.	Младший возраст	групповой		В течение года	
2	Участие в городских	Все возраста	Групповой и индивидуальный		В течение года	
3	Участие в мероприятиях, посвященных «Дню города», «Дню Победы»	Все возраста	групповой		Май, июнь	
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, экскурсиях						
1	Участие в спортивных соревнованиях муниципального уровня	Все возраста	групповой	спонсоры	В течение года	По назначению
2	Посещение достопримечательных мест при участии в выездных соревнованиях (музеи, выставки и т.д.)	Все возраста	групповой		В течение года	В местах участия

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Разработка конспектов, учебной программы;
  - Дидактические материалы: подвижные игры;
- Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:
- Пневматическая винтовка для биатлона
  - Пульки

- Лыжи
- Палки для лыжных гонок
- Гантели
- Куртка для стрельбы
- Лыжероллеры
- Мат гимнастический
- Мяч набивной
- Перекладина гимнастическая
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Штанга тренировочная

### **КОНРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**

В период проведения контрольно-переводных нормативов учащиеся сдают виды по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний. В зависимости от того, как сдал норматив обучающийся, он может быть переведен на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Комплексы для перевода и нормативы для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе приведены ниже. Если же учащийся не смог сдать контрольно-переводные нормативы он может быть отчислен или оставлен на обучение по дополнительной общеразвивающей программе

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ,  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ,  
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения  
юноши**

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень							
		Углубленный уровень							
		Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
1	Подъем туловища в положении лежа за 30 с	15	17	19	20	22	23	24	25
2	Прыжок в длину с места	140	143	150	170	173	175	180	195
3	Подтягивание на перекладине	2	3	4	4	6	7	8	10
4	Лыжная гонка 2 км	14,30	14,40	14,50	-	-	-	-	-
5	Бег 60 м	11,5	11,3	11,0	10,0	9,9	9,8	9,7	9,5
6	Бег 100 м	16,0	15,8	15,5	15	14,8	14,5	14,3	14,1
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	15	17	19	20	23
8	Бег 1000 м	-	-	-	4,0	3,55	3,50	3,45	3,40
9	Лыжная гонка 3 км	-	-	-	16,0	15,50	15,45	15,40	15,20
10	Обязательная техническая - программа	-	-	-	+	+	+	+	+

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения  
девушки**

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень							
		Углубленный уровень							
		Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
1	Подъем туловища в положении лежа за 30 с	10	13	15	20	22	24	26	28
2	Прыжок в длину с места	130	135	140	160	165	170	175	185
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	8	10	12	14	16	18	20
4	Лыжная гонка 2 км	15	14,50	14,45	-	-	-	-	-
5	Бег 60 м	12,0	11,8	11,5	11,0	10,9	10,8	10,6	10,5
7	Подтягивание на перекладине	-	-	-	3	5	8	10	12
10	Бег 500 м (не более 2 мин 10 с)	2,30	2,25	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50
11	Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 с)	-	-	-	21,30	21,25	21,20	21,15	21,10
12	Обязательная техническая программа	-	-	-	+	+	+	+	+



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005, Шикунов М. И.;
2. Августин, М. Зависимость точности стрельбы в биатлоне от параметров, наблюдаемых в момент выстрела / М. Августин // Материалы II Всерос. науч.- практ. конф. «Современная система спортивной подготовки в биатлоне». - Омск: Изд-во СибГУФК. - 2012. - С. 19-27.
3. Безмельницын, Н.Г. Специальные тренировочные средства в подготовке юных биатлонистов / Н.Г. Безмельницын // Материалы II Всерос. науч.-практ. конф. «Современная система спортивной подготовки в биатлоне». - Омск: Изд-во СибГУФК. - 2012. - С. 33-51
4. Брюховских, Т.В. Психологическая подготовка высококвалифицированных биатлонистов / Т.В. Брюховских // Физическая культура и спорт в сист. образования: материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск, 23-25 апреля 2010 года. - Красноярск: ИПК СФУ, 2010. - с. 25-27.
5. Бурла, А.А. Физическая подготовка юных биатлонистов на этапе предварительной подготовки / А.А. Бурла // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. - №12. - С. 18-25.
6. Кузнецов, В.П. Биатлон как один из зрелищных спорта в России / В.П. Кузнецов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. - Орёл, 2015. - С. 68-71