

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа №10»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

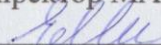
МАОУ «Школа № 10»

Протокол от 28.08.2025 г. № 11



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Школа № 10

 Е.В.Ислентьева

Приказ от 29.08.2025 г. № 81-ОД/5

**Дополнительная общеобразовательная программа
по биатлону «СНАЙПЕР»
физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 8-10 лет
срок реализации – 1 год**

Автор-разработчик:

Кошелев Д.А.,

педагог дополнительного образования

г. Ирбит
2025г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Биатлон» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007

№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1. Направленность программы — физкультурно-оздоровительная.

Программа «Биатлон» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки биатлониста.

1.2. Актуальность программы состоит в том, что она отвечает современным вызовам общества, способствует решению таких проблем;

-как развитию у детей и подростков гипокинезии двигательной активности, что в результате приводит к недостаточному нарушению функций нервной отрицательно сказывается на формировании личности подростка в целом;

- предупреждение детской преступности, вовлечения подростков в неформальные организации, снижение уровня агрессии.

Кроме того, необходимо отметить все возрастающую популярность биатлона в нашей стране, как массового вида спорта. Это закономерно привело к резкому росту числа желающих заниматься биатлоном как на

«профессиональном», так и на «любительском» уровне. Биатлон - сложно-технический вид спорта, поэтому открытие новых отделений сопряжено с большими трудностями, а потребность в них есть.

1.3. Новизна программы.

По сравнению с другими видами спорта «Биатлон» сравнительно молодой вид спорта, реализующийся на уровне школы. Учащиеся с большим интересом приходят на занятия по биатлону и пулевой стрельбе. Многие дети, которые не смогли себя найти в других областях внеурочной деятельности смогли найти для себя любимое занятие.

1.4. Отличительные особенности программы. Программа по биатлону для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. Занятия биатлоном способствуют развитию и совершенствованию учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно- силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, тактики, чёткости техники и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность интерес к гонке.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, биатлон, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир учащихся, расширить знания в области оздоровления и развития организма.

Уровень усвоения. Базовый.

1.5. Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 8-10 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий биатлоном. Группы по гендерному принципу – смешанные, по 12-24 человека.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и заявлению его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

1.6. Объем и сроки освоения программы. Общий объем учебной нагрузки – 140 часов. Программой предусмотрено обучение по 4 часа в неделю, 35 учебных недель с сентября по май включительно.

Сроки реализации программы – 1 год.

1.7. Формы и методы организации занятий.

Основные формы организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях:

- групповые практические занятия;
- теоретические занятия (лекции и беседы);
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам и по заданию педагога;
- участие в соревнованиях и спортивных праздниках.

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – 2 раза в неделю (вторник и среда) по 2 академических часа в день (всего 4 часа в неделю).

1.9. Цель и задачи программы.

Цель программы - дополнительного образования детей «Биатлон» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи программы.

Образовательные:

- обучение основам техники лыжных ходов, стрельбе из пневматической винтовки;
- знакомство с литературой по интересующему виду спорта;
- овладение простейшими навыками самоконтроля;
- овладение навыками личной гигиены, закаливания;

- выполнение учащимися нормативов по общей и специально-технической подготовке;

- освоение учащимися техники и тактики лыжных гонок.

Развивающие:

- развивать ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие спортивного интеллекта и общей культуры личности;
- развитие основ коммуникативной культуры личности
- развивать учебно-познавательные мотивы.

Воспитательные:

- воспитывать основы этики спортивной борьбы;
- воспитывать морально-волевые и нравственно-эмоциональные качества личности;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Программа обеспечивает:

- преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;
- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся на этапах возрастного развития.

При реализации данной программы тренеры-преподаватели имеют возможность самостоятельного выбора содержания практической части учебно-тренировочных занятий, рекомендуемых в пункте 1.3. настоящей программы.

1.10. Содержание программы (учебного плана).

Вводное занятие.

1. Вводное занятие.

Краткие исторические сведения о возникновении «Биатлона». «Биатлон» в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение биатлона для народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника, биатлониста. Первые соревнования биатлона в России и за рубежом. Популярность биатлона в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных биатлонистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по стрелковой подготовке.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, составные части и винтовки. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двужажным и

одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и перечисленной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах.

3. Техническая подготовка

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

4. Стрелковая подготовка

Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы. Обучение подъему оружия для стрельбы. Подготовка винтовок для биатлониста. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке. Уход за оружием. Обучение прицеливанию. Изучение команд при стрельбе. Обучение нажиму на спусковой крючок. Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании. Стрельба по мишенным установкам, бумажным мишеням, на кучность.

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле. Соревнования и эстафеты со стрельбой из пневматической винтовки.

1.11. Учебный тематический план.

Спортивно-оздоровительные группы (4 часа в неделю) 140 ч. в год

№	Содержание материала	Месяц									Всего за год
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	ОФП (в т.ч. другие виды спорта, подвижные игры).	5	7	6	6	3	6	5	5	5	48
3	СФП (в т.ч. другие виды спорта, подвижные игры). Стрелковая подготовка.	6	8	7	6	3	6	6	6	7	55
4	Тактическая подготовка.	3	2	2	2	2	2	3	3	3	22
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и суд. практика (избранный вид спорта).	1	1		1			1		2	6
6	Итого часов	16	19	16	16	9	15	16	15	18	140

	В т. ч. самостоятельная работа.										
--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение комплекса контрольных упражнений;
- тестирование;
- опрос или собеседование по теоретической части образовательной программ:

1.12. Содержание учебного плана.

№ п/ п	Перечень разделов, тем	Кол-во часов	Примечание
1.	<u>Вводное занятие.</u> Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия.	2	
2.	<u>Меры безопасности при стрельбе.</u> Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.	2	
3.	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в областных соревнованиях по биатлону.	2	
4.	Зарядание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о готовности к стрельбе. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.	2	
5.	Техника безопасности при обращении с оружием. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.	2	
6-7.	Подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.	4	
8-9.	Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.	4	
10-11.	Стрельба по мишени №8 с расстояния 10 метров.	4	
12.	Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.	2	
13-14.	Стрельба по мишени №8 с расстояния 10 метров.	4	
15.	Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Зарядание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.	2	
16.	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.	2	
17.	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-61, МР-512.	2	
18-19.	Стрельба по падающим мишеням с расстояния 10 метров.	4	
20	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5	4	

- 21.	метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.		
22. - 23.	Стрельба по падающей мишени. Заряжание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	4	
24. - 25.	Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть по мишени №8.	4	
26. - 27.	Стрельба по падающим мишеням с расстояния 10 метров.	4	
28. - 29.	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-61, МР-512. Стрельба по падающим мишеням с расстояния 10 метров.	4	
30. - 31.	Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть по мишени №8.	4	
32.	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в соревнованиях по дуэльной стрельбе на личное первенство среди воспитанников кружка.	2	
33.	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-61, МР-512.	2	
34. - 35.	Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть по мишени №8.	4	
36.	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-61, МР-512. Подготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела.	2	
37. - 38.	Подготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	4	
39.	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-61, МР-512.	2	
40. - 41.	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	4	
42.	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное первенство среди воспитанников кружка.	2	
43. - 44.	Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Заряжание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	4	
45. -	Стрельба по падающей мишени. Заряжание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела.	4	

46.	Доклады.		
47.	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-61, МР-512.	2	
48. - 49.	Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	4	
50. - 51.	Тренировка в стрельбе падающей мишени на расстоянии с 10 метров.	4	
52.	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в соревнованиях по дуэльной стрельбе на личное первенство среди воспитанников кружка.	2	
53	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть по мишени №8.	2	
54. - 55.	Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть по мишени №8.	4	
56. - 57.	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-61. Тренировка в стрельбе по мишени «№8» на расстоянии 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	4	
58. - 59.	Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	4	
60. - 61.	Заряжание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. Стрельба по падающей мишени на расстоянии 10 метров.	4	
62. - 63.	Стрельба по падающей мишени на расстоянии 10 метров.	4	
64. - 65.	Стрельба по падающей мишени на расстоянии 10 метров.	4	
66.	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в областных соревнованиях по биатлону.	2	
67. - 68.	Заряжание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. Стрельба по падающей мишени на расстоянии 10 метров.	4	
69.	Заряжание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. Тренировка в стрельбе падающей мишени на расстоянии с 10 метров.	2	
70.	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Школьные соревнования по биатлону.	2	
Итого:		140 часов	

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09.25г.	31.05.26г.	35	140	2 тренировки в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы.

Методическое обеспечение. Подготовка юного биатлониста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. При проведении занятий используется: учебная и научная

литература, таблицы, схемы, плакаты, карточки, дидактический и контрольно-диагностический материал.

При организации учебно-тренировочного процесса применяются индивидуальные, групповые, командные и смешанные формы обучения.

Формами учебно-тренировочного процесса являются практические занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов.

Основной формой учебно-тренировочного занятия по биатлону является практическое занятие, проводимое под руководством тренера. На практических занятиях усваивается новый материал по ознакомлению с базовыми элементами лыжного хода, и стрелковой подготовки совершенствуется общая-специальная физическая и психологическая подготовленность обучающихся.

Теоретическая подготовка входит в часовой объем учебно- тренировочного занятия и включает в себя инструктаж по технике безопасности, значение занятий спортом в жизни человека, режим, правильное питание, сведения об истории возникновения биатлона. Теоретическая подготовка проводится в форме беседы с использованием наглядных пособий и учебных видеоматериалов.

2.3. Планируемые результаты, формы их проверки и подведения итогов реализации программы.

По окончании освоения Программы обучающийся должен приобрести следующие компетенции:

Предметные:

- знать основные правила биатлона;
- уметь подбирать инвентарь и экипировку;
- знать основные приемы подготовки инвентаря и экипировки;
- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств и комплексы специальных упражнений при занятиях биатлоном;
- знать основные технические приемы лыжных гонок и стрельбы из винтовки;
- знать основные правила проведения соревнований по биатлону;
- укрепить свое здоровье;

- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий биатлоном;
- уметь тренироваться в коллективе. Метапредметные:

Регулятивные

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свою работу на отдельных этапах обучения;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и принимать полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении

заданий.

Коммуникативные:

- включаться в диалог, коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнеров;
- обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь в сотрудничестве, слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию. Личностные:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм поведения и ценностей;

уметь выражать свои эмоции, понимать эмоции других людей, сочувствовать им и сопереживать;

научиться самым простым и общим для всех учащихся в объединении правилам поведения при сотрудничестве (этическим нормам);

- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий в объединении, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

Материально-техническое обеспечение.

Для занятий биатлоном необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Школьный стадион, спортзал и наличие лыжной трассы
2. Условия для стрельбы из пневматической винтовки
3. Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) 7 штук
4. Пульки пневматические (калибр 4,5 мм) 10000 штук
5. Крепления для лыж.
6. Лыжи.
7. Палки для лыжных гонок.

Формы контроля. В целях объективного определения перспективности обучающихся, успешного контроля работы и выявления у обучающихся роста физических качеств, уровня физической и технической подготовки осуществляются текущий и итоговый виды контроля. *Текущий контроль* осуществляется тренером-преподавателем в процессе учебно-тренировочных занятий через беседы и наблюдение за действиями обучающихся. *Итоговый контроль* сопровождается сдачей контрольных нормативов по общей физической, специальной физической подготовки.

Оценочные материалы. Оценочным критерием выполнения контрольных нормативов является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализ протоколов результатов контрольных нормативов на начало года и конец срока обучения).

Ежегодно обучающиеся в группе СОГ сдают контрольные нормативы для установления степени и уровня освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам. Контрольные нормативы составлены в зависимости от возраста обучающихся.

Планируемые результаты.

Учащиеся, занимающиеся в секции, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года. Основным показателем секционной работы внеурочной деятельности по биатлону – выполнение

программных требований по уровню подготовленности учащихся выраженных в количественных показателях физического развития, физической технической, тактической и теоретической подготовленности.

Перечень контрольных нормативов для обучающихся 7-10 лет

п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2.	Бег 500 м по пересеченной местности	мин, с	не более		не более	
			2.10	2.30	2.08	2.28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+8	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30с	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			30,0		30,0	

Список литературы

1. Бутин И.М.. Проложи свою лыжню. - М.: Просвещение, 1995г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Изд. 2. - М.: Просвещение, 1987г.
3. Бутин. И.М. В.А. Воробьёв. Лыжный спорт. - М.: Просвещение, 1974 г.
4. Раменская Р.И Лыжный спорт для самостоятельных работ. – М.: Физическая культура, 2005, с.224
5. Камоев О.Н. Лыжный спорт. – М., 2000
6. Макрутина И.Ф. Физическая подготовка - М., 1997
7. Лебедев Е.В. Тренировка юного лыжника гонщика. (Физическая культура): - М.,2001
8. Фомин В.П. «Основы юношеского спорта». - Москва: «Физкультура и спорт», 1985г.
9. Загурский Н.С., Сорокин С.Г. «Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения». - Омск, 2007.
10. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». - Москва, Физкультура и спорт», 1997г.
11. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М, Чукардин Г.Б. «Коньковый ход» - Москва, «ФиС», 1988г.
12. «Лыжный спорт».«ФиС» под редакцией М.А. Аграновского.
13. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000г. – 368с.
14. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией профессора Кофмана Л.Б.. Автор-составитель Погадаев Г.И. Предисловие Кузина В.В., Никандрова Н.Д. – М.: Физкультура и спорт, 1998г. – 496с.
15. Матвеев Л.П. «Общая теория спорта», 1997г.-304с.
16. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль врачебной адаптивной физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2004г.

17. Безмельницын Н.Г. Методологические основы построения тренировочного процесса в лыжных гонках, биатлоне, стрельбе. – Омск: СибГУФК, 2001г.
18. Безмельницын. Н.Г. Специальная стрелковая подготовка биатлонистов (учебное пособие). - Омск 1994.
19. Волков В. М. Тренеру о подростке. М.: ФиС, 1993.
20. «Программы для общеобразовательных учреждений», Министерство образования Российской Федерации, Дрофа 4-е издание Дрофа. Москва, 2006.
21. Настольная книга тренера, Н.П. Озолин. Издательство АСТ, 2002.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807262

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026