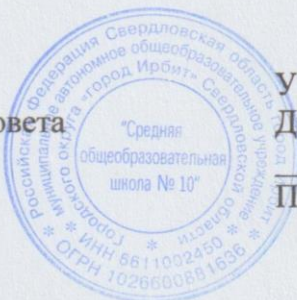


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области  
«Средняя общеобразовательная школа №10»

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 11-18 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 11-18 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 – 70 часов. Программой предусмотрено обучение по 2 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 – 1 раз в неделю (вторник) по 2 академических часа в день (всего 2 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 двухшажным 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.	2		1	1	1					5
2	ОФП (в т.ч. другие виды спорта, подвижные игры).	2	2	3	2	1	3	3	3	2	21
3	СФП (в т.ч. другие виды спорта, подвижные игры). Стрелковая подготовка.	3	3	3	3	1	3	3	3	2	24
4	Тактическая подготовка.	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и суд. практика (избранный вид спорта).	1	1	2	1	1	1	1		2	10
6	Итого часов	10	7	10	8	5	8	8	7	7	70



	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.	<b><u>Вводное занятие.</u></b> <b>Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия.</b>	2	
2.	<b><u>Меры безопасности при стрельбе.</u></b> Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.	2	
3.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в областных соревнованиях по биатлону.</b>	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.	Подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.	2	
7.	Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.	2	
8.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</b>	2	
9.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в городских соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки, посвящённые «Дню народного единства».</b>	2	
10.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.</b> Зарядание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.	2	
11.	Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.	2	
12.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в соревнованиях по дульной стрельбе на личное первенство среди воспитанников кружка.</b>	2	
13.	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	
14.	Подготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	2	

15.	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-61, МР-512.	2	
16.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</b>	2	
17.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в городских лично-командных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки «Рождественский турнир».</b>	2	
18.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.</b> Зарядание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.	2	
19.	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-60, 61.	2	
20.	Тренировка в стрельбе по мишени «№8» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	2	
21.	Тренировка в стрельбе по мишени «№8» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	2	
22.	Подготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	2	
23.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</b>	2	
24.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки, в рамках Спартакиады среди учащихся общеобразовательных учреждений ГО «город Ирбит».</b>	2	
25.	Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. Стрельба по падающей мишени на расстоянии 10 метров.	2	
26.	Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. Стрельба по падающей мишени.	2	
27.	Подготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	2	
28.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.</b> Тренировка в стрельбе падающей мишени на расстоянии с 10 метров.	2	
29.	Зарядание винтовки. Изучение докладов о готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Стрельба падающей мишени на расстоянии с 10 метров.	2	
30.	Подготовка к стрельбе из положения и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	2	
31.	Тренировка в стрельбе падающей мишени на расстоянии с 10 метров.	2	

32.	Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	2	
33.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Участие в областных соревнованиях по биатлону.</b>	<b>2</b>	
34.	Заряжание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	2	
35.	<b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Школьные соревнования по биатлону.</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>		<b>70 часов</b>	

## **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	70	1 тренировка 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. Воробьев. 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