

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Баткатская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № _____
от _____ 2021 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ЦДТ»
_____ О.Б.Денисенко
Приказ № _____
от « ____ » _____ 2021 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юнармейский биатлон»

Направленность программы: военно - спортивная

Адресат программы: учащиеся 10-15 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Программу разработал:
Мацеевский Максим Юрьевич,
педагог дополнительного образования

с. Баткат, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью в предоставлении подростку возможностей по реализации его интересов к воинскому делу, через вовлечение в практическую деятельность.

Программа дает импульс к самостоятельному поиску знаний и направлена на выполнение требований программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней военно - спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному развитию личности, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учеников;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;

В основе реализации программы «Юнармейский биатлон» лежит:

- положительная динамика в росте патриотизма воспитанников;
- формирование позитивного отношения и положительной мотивации воспитанников к спорту, военной службе и здоровому образу жизни.

В результате освоения программы «Юнармейский биатлон» ученики приобретают следующие компетенции:

• *Личностные:*

1. Готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. Сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
3. Способность ставить перед собой цели и строить жизненные планы.

• *Метапредметные:*

1. Освоение учениками универсальных учебных действий, способность их использования в познавательной и социальной практике;
2. Самостоятельность в планировании и осуществлении деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками.

• *Предметные:*

1. Овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений;
2. Уметь правильно выполнять упражнения стрельб, показать основные элементы техники стрельбы из пневматического оружия;
3. Знать основные тактико-технические характеристики стрелкового оружия и уметь с ним обращаться;
4. Правильно выполнять строевые приемы, носить военную формы одежды, составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями;
5. Уметь действовать в группе, оказывать первую медицинскую помощь.

Отличительные особенности программы

Образовательная программа «Юнармейский биатлон» выполняет стандарты нового поколения, в основе которых лежит **системно-деятельностный подход**, который предполагает:

- Воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава;

- Формирование, соответствующей целям, гражданско-патриотического воспитания социальной среды развития воспитанников;
- Ориентацию на достижение цели и основного результата программы – развитие на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности воспитанника, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- Программа учитывает индивидуальные возрастные, психологические и физиологические особенности учеников; роли, значения видов деятельности и форм общения и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения.

Возрастные и психофизиологические особенности учащихся

Данная программа разработана для учеников в возрасте 10-15 лет, проявляющих интерес в военной истории Отечества и практическим знаниям в области военного дела.

В занятиях могут принимать участие дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды, согласно Приказу № 196 Министерства Просвещения России от 09.11.2018г.

Психологические особенности возрастной группы:

- Бурный, скачкообразный характер развития интересов и отношений подростка, появление значительных субъективных трудностей и переживаний;
- Стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками;
- Особая чувствительность к морально-этическому «кодексу товарищества», в котором заданы важнейшие нормы социального поведения взрослого мира;
- Процесс перехода от детства к взрослости, отражающий в его характеристике как «переходного»;
- Обостренной восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых, порождающей интенсивное формирование нравственных понятий и убеждений, выработку принципов, моральное развитие личности.

Цель программы:

Создание условий для формирования патриотического сознания, чувства любви к Отечеству и подготовки молодежи к военной службе.

Задачи программы:

• Образовательные:

1. Активизировать познавательные интересы воспитанников к военной истории России;
2. Научить самостоятельному поиску знаний.

• Воспитательные:

1. Создать воспитательное пространство для бережного отношения учеников к историко-культурному наследию России;
2. Воспитывать уважение к родине, событиям общероссийского масштаба.

• Развивающие:

1. Создать благоприятные условия для физического и нравственного развития учеников;
2. Раскрыть коммуникативные навыки к совместной коллективной деятельности.

Формы проведения занятий

Ведущими формами организации образовательного процесса являются учебные занятия. Темы программы «Юнармейский биатлон» предусматривают усвоение теоретических знаний и формирование деятельно-практического опыта.

• Теоретические занятия: беседа, рассказ, встречи, презентации, проекты, доклады, рефераты;

• Практические занятия: лыжные гонки, строевая подготовка, огневая подготовка, силовая подготовка, неполная разборка и сборка МГМ АК 74М, снаряжение магазина, средства индивидуальной защиты, медицинская подготовка;

• Контрольные занятия: смотры, конкурсы, соревнования;

• Индивидуальные занятия и занятия в группах проводятся при работе над проектами и презентациями.

Учебно-материальная база

- кабинет основ безопасности жизнедеятельности;
- спортивный зал;
- мультимедийная аппаратура;
- массогабаритный макет АК-74М, пневматические ружья, учебные гранаты, учебный магазин с патронами;
- лыжи, противогазы, ОЗК.

Возрастные границы этапов подготовки и рекомендуемые дистанции для участия в соревнованиях по биатлону

№	Возрастные группы	Возраст	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанций	Спецификация соревнований в летних условиях и протяженность дистанций
1	Мальчики, девочки	10-12	Лыжные гонки на дистанцию от 1 до 3 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки	Кросс на дистанцию от 0,5 до 0,8 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки
2	Младший возраст	Юноши	Индивидуальная гонка - 6 км; спринт — 4 км; эстафета – 3х6 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3х2 км <i>Без переноски винтовки</i>
		Девушки	Индивидуальная гонка - 5 км; спринт - 3 км; эстафета - 3х5 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка — 3 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3х2 км <i>Без переноски винтовки</i>
3	Средний возраст	Юноши	Индивидуальная гонка— 12,5 км; спринт - 7,5 км; эстафета - 3х7,5 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км. <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; летняя эстафета-кросс — 3х3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом - 4 км. <i>Без переноски винтовки</i>
		Девушки	Индивидуальная гонка - 10 км; спринт - 6 км; эстафета - 3х6 км; гонка преследования - 6 км; гонка с массовым стартом - 6 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3х2 км; гонка преследования - 3 км; гонка с массовым стартом - 3 км. <i>Без переноски винтовки</i>

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Знакомство с воспитанниками. Инструктаж по требованиям безопасности.

2. Дни воинской славы России. Обзор события. Анализ сложившейся ситуации. Разбор последствий события с воспитанниками. Определение значения события, его важность в истории России.

3. Лыжные гонки и юнармейский биатлон.

4. Изучение АК-74М, разборка и сборка его МГМ, снаряжение магазина. Ученики выполняют на время разборку и сборку автомата, снаряжение магазина.

5. Стрельба из ПН винтовки. Подготовка оружия к бою, порядок и правила прицеливания. Стрельба по неподвижной мишени.

6. Строевая подготовка и движение без оружия и с оружием. Строевые приемы на месте и в движении. Одиночная строевая подготовка. Строевая подготовка в составе отделения. Строевая подготовка с оружием.

7. Медицинская подготовка, средства индивидуальной защиты. Порядок и правила оказания первой медицинской помощи при ранениях и переломах, травмах

8. РХБЗ. Поражающие факторы ядерного, химического и биологического оружия. Способы укрытия. Дегазация, дезактивация. Выполнение упражнений «Газы!» и «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть, газы!»

9. Районные (областные) соревнования. С получением положения для участия в конкурсах «Армейские будни», «Орленок», «Зарница», «Победа» воспитанники готовятся по отдельному плану.

Юнармейский биатлон

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Биатлон в России и мире.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по стрелковой подготовке. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, составные части и винтовки.

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

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.

Общая физическая подготовка

1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

2. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

1. Передвижение на лыжах по равнинной и перечисленной местности, имитационные упражнения.

2. Кроссовая подготовка.

3. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

4. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

2. 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.

3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках.

5. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скольльзящим, беговым шагом.

5. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

5. Обучение поворотам на месте и в движении.

6. Знакомство с основными элементами конькового хода.

План-график начальной стрелковой подготовки

№	Наименование занятий
1.	Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и прицеливанию.
2.	Обучение подъему оружия для стрельбы.
3.	Подготовка винтовки биатлониста.
4.	Устройство и назначение частей и механизмов винтовки.
5.	Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке.
6.	Уход за оружием. Обучение прицеливанию.
7.	Обучение нажиму на спусковой крючок
8.	Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.

Контрольные упражнения и соревнования

1. 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 1-2км, в годичном цикле.

2. Соревнования и эстафеты со стрельбой из пневматической винтовки.

Поурочное планирование «Юнармейский биатлон»

Тема № 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания

Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта и биатлона России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Международные связи Федерации лыжного спорта и биатлона России.

Тема № 2. История развития лыжного спорта и биатлона

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные документы, в которых упоминаются лыжи.

Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Техника передвижения.

Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов.

Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки.

История возникновения биатлона. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Развитие биатлона за рубежом.

Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне.

Тема № 3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена

Понятие о гигиене при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания.

Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом. Профилактика заразных заболеваний.

Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

Тема № 4. Техника безопасности при занятиях биатлоном

Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, стрельбищу, оружию, инвентарю, одежде, обуви. Требования, предъявляемые к хранению оружия и боеприпасов; инструктаж по технике безопасности и правилам переноса, хранения и обращения с орудием в закрытых тирах и на стрельбищах. Безопасность при организации и проведении пристрелки и тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема № 5. Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)

Эволюция оружия в биатлоне. Основы теории спортивно-пулевой стрельбы. Прицельные приспособления. Патроны для стрельбы в биатлоне. Выстрел. Взрывчатые вещества. Прочность и «живучесть» ствола. Начальная скорость и кинетическая энергия пули, пробивное действие и дальность полета пули. Отдача оружия при выстреле, образование угла вылета, его зависимость от изготовления биатлониста.

Тема № 6. Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)

Траектория полета пули. Действие силы тяжести и сопротивления воздуха на пулю. Зависимость формы траектории полета пули от угла вылета ее из канала ствола винтовки. Элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее формы и поперечной нагрузки, метеорологических условий. Внесение поправок в прицел в зависимости от метеорологических условий (ветер, освещение, температура воздуха). Рассеивание пробойн при стрельбе, средняя точка попадания (СТП). Методы определения СТП.

Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма.

Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей биатлониста.

Способы держания оружия при подготовке для стрельбы.

Тема № 7. Характеристика трасс и стрельбища для биатлона

Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Определение сложности трасс по следующим признакам:

- подъемам (длина подъема, количество, крутизна и перепад высот);
- спускам (длина спуска, количество, крутизна, количество поворотов на спуске);
- по процентному соотношению равнинных участков, подъемов и спусков;
- по общей протяженности дистанции.

Классификация трасс по биатлону.

Оборудование стрельбища. Размеры установок для стрельбы в биатлоне. Оборудование лыжных трасс и стрельбищ телефонной и радиосвязью, стартовых и финишных площадок электронными системами. Мероприятия по подготовке стрельбищ и лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега.

Тема № 8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий биатлоном. Органы пищеварения, выделения.

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения, основные функции. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.

Тема № 9. Анализ сил, действующих на биатлониста

Силы, действующие на биатлониста при передвижении на лыжах по дистанции и стрельбе. Сила тяжести. Сила реакции опоры. Величины вертикальной и горизонтальной составляющих отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Продолжительность отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Понятие импульса и градиента силы. Сила инерции. Направление отталкивания. Изменение вектора отталкивания во времени. Угол активного отталкивания. Пути увеличения эффективности отталкивания ногой и рукой. Сила трения лыж о снег. Сила сопротивления воздуха.

Тема № 10. Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.

Свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов на структуру и свойства снежного покрова.

Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Силы трения. Коэффициенты трения скольжения и сцепления. Способы определения коэффициентов трения скольжения и сцепления. Влияние различных факторов на силы трения, скольжения и сцепления. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

Тема № 11. Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста.

Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям

Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений.

Одежда, обувь и снаряжение для биатлона: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсумок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Приспособления для подготовки лыж (различные цикли, щетки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи).

Проверка качества ствола винтовки. Отстрел и пристрелка винтовки. Способы крепления переносных ремней и локтевого ремня, обойм (кассет) к оружию.

Тема № 12. Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне

Классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика. Лыжная терминология по технике. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов.

Характеристика позы биатлониста. Условия для выполнения отталкивания ногой.

Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей.

Передвижение на лыжах с оружием. Отличительные особенности

Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста.

Просмотр кинопрограмм, учебных фильмов. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных биатлонистов.

Энергетическая «стоимость» различных способов передвижения на лыжах. Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для выполнения коньковых ходов.

Тема № 13. Основы методики тренировки в биатлоне

Тренировка и ее физиологические показатели. Значение всесторонней физической подготовленности как основа спортивной тренировки. Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей

организма. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки.

Тема № 14. Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста

Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники биатлониста в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки.

Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений биатлониста в имитации и на лыжероллерах. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Тема № 15. Тактическая подготовка биатлониста

Понятие о тактике. Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов. Разделы тактической подготовки: 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.

Тема № 16. Физические качества биатлониста

Характеристика качеств. Сила. Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила и др.). Средства развития силы (упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т.д.). Основные методы развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) упражнений.

Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Развитие быстроты: подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты.

Выносливость. Определение выносливости. Виды утомления. Общая и специальная выносливость. Воспитание выносливости.

Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости.

Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости. Тесты контроля за воспитанием равновесия и ловкости.

Тема № 17. Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время

Общеразвивающие упражнения. Передвижение по пересеченной местности, применение тренажеров. Средства специальной скоростно-силовой подготовки. Шаговая имитация. Имитация с палками в подъем. Передвижение по искусственной лыжне.

Тема № 18. Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах

Методика развития скоростно-силовых качеств при тренировках на снегу. Использование трасс с сильнопересеченным рельефом с показателями суммы перепадов высот, превышающих аналогичные показатели соревновательных трасс. Использование повышенных скоростей в отличных условиях скольжения, тренировки на местности под уклон, последовательное применение скоростных тренировок. Прохождение части трассы со скоростью выше соревновательной. Применение более коротких соревновательных дистанций. Использование отягощений. Подготовка на глетчерах; в местах, где снег лежит круглый год; передвижение по искусственному снегу.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание тем	Вид занятий	кол-во часов всего	кол-во часов теория	кол-во часов практика
	Вводное занятие. Инструктаж по требованиям безопасности.	инструктаж, беседа	2	2	
1	Учебный блок				
1.1	Ледовое побоище 18.04.1242 г. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Биатлон в России и мире.	теоретическое занятие	2	1	1
1.2	Назначение и состав АК-74М. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
1.3	Приемы и изготовка к стрельбе. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
1.4	Строевая стойка. Строевые приемы на месте. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
1.5	Основные правила оказания ПМП. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
1.6	Поражающие факторы ядерного взрыва. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
2	Учебный блок				
2.1	Куликовская битва 21.09.1380 г. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.	теоретическое занятие	2	1	1
2.2	Тактико-технические характеристики АК-74М. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
2.3	Правила стрельбы. Выбор точки прицеливания. Силовая подготовка.	практическое занятие	2		2
2.4	Строевые приемы на месте в составе отделения. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
2.5	Правила остановки кровотечения. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
2.6	Противогаз, ОЗК, АИ. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
3	Учебный блок				
3.1	День народного единства 4.11.1612 г. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях.	теоретическое занятие	2	1	1
3.2	Порядок неполной разборки и сборки АК-74М, снаряжения магазина. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
3.3	Стрельба по неподвижным целям. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
3.4	Повороты в движении. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
3.5	ПМП при ранениях. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2

3.6	Виды боевых отравляющих химических веществ. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
3.7	Подготовка к районным соревнованиям	практическое занятие	6		6
4	Учебный блок				
4.1	Первая морская победа у м. Гангут. Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)	теоретическое занятие	2	1	1
4.2	Назначение и устройство частей и механизмов АК-74М. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
4.3	Стрельба по движущимся целям. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
4.4	Повороты в движении в составе отделения. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
4.5	ПМП при черепно-мозговых травмах. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
4.6	Определение типа отравляющего вещества. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
5	Учебный блок				
5.1	Полтавская битва 10.07.1709 г. Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)	теоретическое занятие	2	1	1
5.2	Работа частей и механизмов АК-74М. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
5.3	Корректирование стрельбы в ходе стрельбы на поражение. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
5.4	Выполнение воинского приветствия. Выход и постановка в строй. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
5.5	ПМП при травмах живота. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
5.6	Способы дегазации. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
6	Учебный блок				
6.1	Победа у м. Тендра. 11.09.1790 г. Характеристика трасс и стрельбища для биатлона	теоретическое занятие	2	1	1
6.2	Задержки при стрельбе и способы их устранения. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
6.3	Приведение винтовки к нормальному бою. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
6.4	Подход и отход от начальника. Выполнение воинского приветствия в движении. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
6.5	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Силовая подготовка.	практическое занятие	2		2

6.6	Виды биологического оружия. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
6.7	Подготовка к районным соревнованиям	практическое занятие	6		6
7	Учебный блок				
7.1	Бородинское сражение 8.09.1812г. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	теоретическое занятие	2	1	1
7.2	Уход за автоматом, его хранение и сбережение. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
7.3	Стрельба из ПН винтовки. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
7.4	Стрельба с оружием. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
7.5	ПМП при остановке сердца. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
7.6	Способы выживания при применении биологического оружия. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
8	Учебный блок				
8.1	Победа у мыса Синоп 1.12.1853 г. Анализ сил, действующих на биатлониста	теоретическое занятие	2	1	1
8.2	Осмотр автомата и подготовка его к стрельбе. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
8.3	Соревнования по стрельбе из ПН винтовки. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
8.4	Стрельба в составе отделения. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
8.5	ПМП при утоплении. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
8.6	ВПХР, ДП-5В – назначение, состав, применение. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
8.7	Подготовка к районным соревнованиям	практическое занятие	6		6
9	Учебный блок				
9.1	Сталинградская битва 2.02.1943 г. Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.	Теоретическое занятие	2	1	1
9.2	Проверка боя автомата и приведение его к нормальному бою. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
9.3	Стрельба из ПН винтовки. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
9.4	Стрельба с оружием. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
9.5	ПМП при отравлениях. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2

9.6	Противогаз, ОЗК. Тренировка использования. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
10	Учебный блок				
10.1	День Победы в ВОВ 9.05.1945г. Техника способов передвижения, применяемых в биатлоне.	Теоретическое занятие	2	1	1
10.2	Тренировка в разборке и сборке автомата, снаряжении магазина. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
10.3	Стрельба из ПН винтовки. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
10.4	Строевая подготовка в составе отделения. Силовая подготовка.	практическое занятие	2		2
10.5	Основы оказания ПМП. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
10.6	Противогаз, ОЗК. Тренировка использования. Силовая и лыжная подготовка.	практическое занятие	2		2
	Подведение итогов работы. Заключительное занятие.		2	2	
Всего			144	14	130

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

1. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача - продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

5. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

6. И. п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.

7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;

- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
- поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);
- прыжки на лыжах на месте;
- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;
- изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;
- покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ног вперед-назад;
- нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности без палок:

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега; -лыжный самокат-продолжительное скольжение па одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;
- бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- игры и игровые задания на равнинной местности;
- бег наперегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;

- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед, то правую, то левую ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.

В соответствии с принятой терминологией, коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Контрольные нормативы (юноши)

Нормативы	Возраст										
	8-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общая физическая подготовка											
Бег 60 м.	13,0	12,0	11,0	10,0	9,6	9,4	-	-	-	-	-
Бег 100 м.	-	-	-	15,0	14,5	13,9	13,5	13,3	13,2	13,0	12,6
Кросс 500 м.	2,10	1,55	1,40	-	-	-	-	-	-	-	-
Кросс 1000 м.	-	-	4,30	4,00	3,50	3,30	-	-	-	-	-
Кросс 1500 м.	-	-	-	-	-	-	5,30	5,15	5,00	4,40	4,25
Пресс 30сек.	15	18	20	20	25	30	35	40	40	45	45
Подтягивание на перекладине	Развитие качеств		3	4	5	6	8	10	12	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре	Развитие качеств		12	15	17	20	30	35	40	45	50
Прыжок в длину с места	140	150	160	170	180	190	200	210	220	220	230
Прыжок вверх с места	32	33	34	35	36	38	40	42	44	46	48
Тройной прыжок с места	460	465	471	512	525	535	550	565	580	600	620
Лыжная гонка 3км классическим ходом	Без учета времени		16,40	16,00							
Лыжная гонка 5км					25,20	24,20					
Лыжная гонка 10км							41,30	40,00	39,00	37,30	35,40
Лыжные гонки	Участие не менее чем в 4-х соревнованиях за сезон			Выполнение разрядных нормативов согласно классификации по л/гонкам 1-2ю Ш П 1				Выполнение разрядных нормативов согласно классификации по биатлону 1 1-КМС КМС			
Пневматика: стрельба лежа с упора (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	150	155	155	160	160						
Пневматическая винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки					130	130	140	140	150	155	160
Упражнение МВ-2, очки					82	85	88	90	92	95	95
Стрельба из двух положений (лежа, стоя), очки					130	135	140	145	150	155	160
Стрельба стоя (10 выстрелов), очки					45	50	55	60	63	65	65

Контрольные нормативы (девушки)

Нормативы	Возраст										
	8-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общая физическая подготовка											
Бег 60 м.	13,5	13,0	12,5	11,0	10,0	9,6	-	-	-	-	-
Бег 100 м.	-	-	-	-	-	-	16,0	15,5	15,0	14,8	14,6
Кросс 500 м.	Без учета времени		2,20	2,10	2,00	1,55	-	-	-	-	-
Кросс 1000 м.	-	-	-	-	-	-	4,15	4,12	4,00	3,56	3,50
Кросс 1500 м.	-	-	-	-	-	-	5,30	5,15	5,00	4,40	4,25
Пресс 30сек.	10	15	18	20	20	25	30	30	35	35	35
Подтягивание на перекладине	Развитие качеств		2	3	4	5	6	6	7	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре	Развитие качеств		10	12	14	17	20	25	30	30	30
Прыжок в длину с места	130	140	150	160	170	180	190	200	200	200	200
Прыжок вверх с места	32	33	34	35	36	38	40	42	44	46	48
Тройной прыжок с места	460	465	471	512	525	535	550	565	580	600	620
Лыжная гонка 3км классическим ходом	Без учета времени		23,00	21,30	20,12	17,15					
Лыжная гонка 5км							25,38	22,30	21,00	20,00	18,00
Лыжные гонки	Участие не менее чем в 4-х соревнованиях за сезон			Выполнение разрядных нормативов согласно классификации по л/гонкам				Выполнение разрядных нормативов согласно классификации по биатлону			
				1-2ю	Ш	П	1	1	1-КМС	КМС	
Пневматика: стрельба лежа с упора (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	150	155	155	160	160						
Пневматическая винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки					130	130	140	140	150	155	160
Упражнение МВ-2, очки					82	85	88	90	92	95	95
Стрельба из двух положений (лежа, стоя), очки					130	135	140	145	150	155	160
Стрельба стоя (10 выстрелов), очки					45	50	55	60	63	65	65

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ

Общие положения. Стрельба разрешается только на стрельбище в официально установленное время. Запрещается выполнять винтовкой движения, которые могут причинить вред кому-либо или могут быть определены другими лицами как опасные. Намушник винтовки должен быть за передней линией зоны стрельбы с начала и до окончания периода стрельбы. Когда стрельбище открыто для стрельбы, то никому не разрешается находиться перед линией стрельбы. Спортсмен всегда отвечает за безопасность своих действий и свою винтовку.

Заряжание и разряжение. Винтовка может быть заряжена и разряжена только, когда ствол винтовки направлен в сторону мишени или вверх. Вставление магазина, содержащего патроны, в винтовку является частью заряжания. При передвижении спортсмена с одного места стрельбы на другое он должен разрядить винтовку и поместить ее за спину в обычное положение для переноски.

Проверка безопасности на стрельбище после стрельбы. После каждого огневого рубежа винтовка должна быть разряжена - в стволе или во вставленном магазине не должно остаться патронов. Однако разрешается оставлять в стволе гильзу и пустой магазин в винтовке после последнего выстрела.

По окончании времени тренировки и/или пристрелки спортсмен должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища открытием затвора и выниманием магазина при положении ствола винтовки направленным в сторону мишеней или вверх.

Направление выстрелов. Все выстрелы должны быть прицельными и произведены только по мишеням.

Снятие винтовки на стрельбище. Спортсмен не должен снимать заплечный ремень винтовки, используемый для переноски винтовки, до того как он достигнет места для выполнения стрельбы. Он должен пересечь линию разметки места для стрельбы двумя ногами и положить обе палки на землю горизонтально до того момента, как снимет винтовку из положения переноски.

Безопасность на финише. На всех соревнованиях МСБ должно быть одно или более официальных лиц, которые после финиша спортсмена открывают затвор его винтовки. Эта проверка винтовки может быть выполнена, только когда ствол винтовки направлен вверх. Одновременно официальное лицо проверяет гильзу, выброшенную из патронника. Если проверка безопасности не произведена официальным лицом, то спортсмен должен сделать это сам.

Список литературы:

1. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт.
2. Устав внутренней службы ВС РФ.
3. История государства Российского. Изд. Пламя, 1992 г.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. О долге и чести воинской в Российской Армии. Собрание материалов, документов и статей, Воениздат, Москва, 1990 г.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий. И. А. Пашкевич. Москва, Учитель, 2008 г.
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
10. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
11. Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 24 с.
12. Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.