Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом протокол
№1 от 27.08.2026 г.

Утверждаю:
Директор школы
_____М.А.Гобова
Приказ № 91/3 от 27.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0099D275D29AB9D95F46F1052E4F063C35
Владелец: Гобова Марина Александровна
Действителен: с 09.06.2026 до 02.09.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Биатлон

Физкультурно-спортивная направленность

Уровень:	Базовый
Срок реализации:	1 год
Возраст обучающихся:	11-17 лет
Учебный год:	2026/2027

Составитель:
Кариковская Елена
Владимировна

п.Октябрьский, 2026г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Биатлон» представляет собой вариант программы по конкретному виду деятельности физкультурно-спортивного направления. Курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития биатлона:, основах гигиены, самоконтроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки и тактики лыжного спорта.

Особенностью программы является то, что занятия биатлоном имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятий приобретаются навыки меткости, координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются биатлоном, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, биатлон имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Программа включает нормативную, методическую части, планирование и учет учебно-тренировочного процесса, особенности организации воспитательной работы, психологической подготовки спортсменов-биатлонистов, педагогический и медицинский контроль, средства восстановления, рекомендации по инструкторской и судейской практике, программный материал.

Цели и задачи.

Цель данного курса:

- выявление и развитие способностей каждого учащегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Основные задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по

биатлону.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Актуальность занятий биатлоном со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Занятия биатлоном компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия могут только тогда, когда биатлонист в полной мере владеет техникой на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов, точной стрельбой. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

-стабильность состава занимающихся;

-динамика прироста показателей физической подготовленности;

-уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Формы организации обучения:

- групповые практические занятия,
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов,кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- инструкторско-методические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Методы обучения: метод деятельности, словесные и наглядные методы, практические.

Виды деятельности: беседы, дискуссии, игры, практические работы.

Режим работы

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью один академический час.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

Метапредметные:

- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами тактики лыжника – гонщика и привитие инструкторских - навыков. Предметные
- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств.

Ученик научится - владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

Ученик получит возможность научиться

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- работать индивидуально и в группе;
- применять упражнения лыжного спорта;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Содержание курса

I. Теоретическая подготовка

1. Развитие биатлона в России и за рубежом. Развитие биатлона в России. Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по биатлону. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Лучшие биатлонисты России и мира.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий биатлоном. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, ванна, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по биатлону. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

4. Врачебный контроль и самоконтроль Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях биатлоном. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

5. Психологическая подготовка Понятие о психологической подготовке биатлониста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства биатлониста.

6. Правила биатлона Общие правила. Правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты. Штрафы за нарушения правил.

II. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечно сосудистой системы и органов дыхания. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Подбор упражнений и их

дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся. Средства тренировки Комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы, скакалки), а также с использованием различных снарядов (перекладина, брусья, скамейка, шведская стенка, канат, тренажеры). Силовые упражнения направлены, в основном, на развитие трех групп мышц - верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины, а также мышц ног, которые наиболее интенсивно работают во время передвижения на лыжах. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, русский хоккей, волейбол), подвижные игры («вышибалы», «ляпы», «третий лишний», лапта) и эстафеты развивают ловкость, быстроту, координационные способности и выносливость. Прыжковые упражнения направлены на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения развивают выносливость. Плавание и гребля повышают аэробные возможности организма, укрепляют дыхательную систему, мышечный корсет, развивают силовую выносливость. Велосипедные тренировки направлены на развитие выносливости, силовой подготовленности. Ходьба, кроссовая подготовка повышают аэробные возможности организма, развивают выносливость.

III. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям в биатлоне. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает от года к году. Наиболее углубленная специальная физическая подготовка приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе 8 тренировки. Средства тренировки в биатлоне доминирующее место занимает длительное и непрерывное выполнение упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости биатлониста. Передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равниной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма.

IV. Технико-тактическая подготовка Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение основных

элементов коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения на лыжах, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении. Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей конкретного старта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Тактическая подготовка включает в себя: 1) изучение общих положений тактики биатлона, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями; 3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях. Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические 9 упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает: • установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач; • в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы; • в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований. В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются: 1) в облегчённых условиях; 2) в усложнённых условиях; 3) в условиях, близких к соревновательным.

V. Стрелковая подготовка Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне осуществляется на теоретических и практических занятиях в условиях тира и на открытом стрельбище. С первых же занятий необходимо приучить занимающихся к соблюдению правил техники безопасности при обращении с оружием, правил осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе. Обучающиеся используют пневматическое оружие. Знакомство с биатлоном начинается с изучения техники стрельбы из положения лежа с упора - изготовка, приемы заряжания и разряжания, прицеливания, производства выстрела. После первичного знакомства с пневматическим оружием обучающие изучают технику стрельбы стоя. В это же время юные биатлонисты более детально знакомятся с материальной частью оружия. Большая часть стрелковой подготовки осуществляется во время холостого тренажа, а также стрельбы в тире как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки.

VI. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил)

VII. Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность занятий внутри темы, переносить сроки контрольных работ, имея на это объективные причины.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Кол-во час.	
1		1	Введение биатлона в России и за рубежом
2		1	Развитие мышечной силы
3		1	Развитие скоростно-силовых качеств
4		1	Развитие выносливости
5		1	Обучение технике стрельбы: изготовка
6		1	Спортивные игры. Гигиенические навыки и знания. Закаливание.
7		1	Правила биатлона
8		1	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания
9		1	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
10		1	Обучение технике стрельбы:
11		1	Контрольные нормативы
12		1	Интенсивность и ритм стрельбы
13		1	Обучение технике передвижения на лыжах
14		1	Разучивание лыжных ходов
15		1	Развитие выносливости
16		1	Обучение технике передвижения на лыжах
17		1	Развитие скоростно-силовых качеств
18		1	Разучивание лыжных ходов
19		1	Обучение технике стрельбы
20		1	Соревнования
21		1	Развитие выносливости
22		1	Врачебный контроль .Самоконтроль
23		1	Совершенствование техники передвижения на лыжах
24		1	Развитие скоростно-силовых качеств
25		1	Обучение технике стрельбы
26		1	Контрольные нормативы
27		1	Спортивные игры
28		1	Совершенствование технике стрельбы
29		1	Спортивные игры
30		1	Развитие ловкости
31		1	Развитие гибкости
32		1	Развитие быстроты
33		1	Совершенствование технике стрельбы
34		1	Контрольные нормативы

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате изучения раздела «Биатлон» курса учащиеся должны

характеризовать:

- значение биатлона и лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение лыжных ходов;
- правила безопасного поведения во время занятий биатлоном;
- названия разучиваемых лыжных ходов;
- технику выполнения предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баитлоном;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности судей.

Литература

- Биатлон: спорт. энцикл./отв. ред. О. Усольцева. - М. : Эксмо, 2014. -56 с.: ил.
- Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 034300 (62) - "Физ. культура"/под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2015. - 256 с.: ил.
- Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки/Т. Бомпа, К. Буццичелли.-М.: Спорт, 2016. - 384 с.
- Виноградова В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках: монография/В. И. Виноградова. - М. : Сов. спорт, 2013.-216 с.
- Витте В. Фигурное катание:самоучитель/В. Витте. - М. : Эксмо, 2011.-184 с.: ил.
- Горбунов В.В. История зимних олимпийских видов спорта/В. В. Горбунов. -М.: Чистые пруды, 2010.-32 с. - (Б-чка "Первого сентября"). - (Спорт в шк.; Вып. 31).
- Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография/Р. А. Зубрилов. - М.: Сов. спорт, 2013.-352 с.: ил.
- Кинаст Ф. Магдалена Нойнер. История великой биатлонистки: пер. с нем./Ф. Кинаст, П. Райхельт. - Мурманск: Тулома, 2014. - 264 с.
- Ледовые арены: учеб. пособие/под общ. ред. Л. В. Жестянникова, М. В. Загайнова. - М. [и др.]: [б.и.], 2011.-280 с.: ил.
- Маматов В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне: пособие/В. Ф. Маматов; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. -Омск: Изд-во СибГУФК, 2011.-90 с.
- Медико-биологические аспекты подготовки биатлонистов: новые факты, исследования, технологии (зарубежный опыт): науч.-метод. пособие/авт.: В. И. Михалев, В. А. Аикин, Ю. В. Корягина, Е. А. Сухачев. - М.: Сов. спорт, 2014. - 82 с.
- Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры: в 2 т./сост.: В. Ф. Свиньин, Е. Н. Булгакова. - Новосибирск: Свиньин и сыновья. Т. 2: Ванкувер 2010.-2014.-292 с.
- Роднина И. Слеза чемпионки/И. Роднина. - М. : Время, 2013. - 384 с.: ил.
- Селиверстов Р. Е. Олимпийские игры. Итоги/авт. Р. Е. Селиверстов. - М. : Белый город, 2014.-32 с.
- 7 спортивных триумфов России и еще 42 победы, которыми мы гордимся/авт.: В. Б. Архиреев, Л. А. Гулевская. - М. : Эксмо,2012.-252 с.: ил.
- Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы III Всерос. науч.-практ. конф., (Омск, 24-25 апр. 2013 г.)/Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта; ред. кол.: В. А. Аикин, Н. С. Загурский, С. Г.Сорокин. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2013.-300 с.
- Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом: науч.-метод. пособие/сост.: Ю. В. Корягина, В. А. Аикин; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015.-68 с.
- Спорт: Истоки спорта и его эволюция. Олимпийские игры в древности и в наши дни. Все виды спорта. Вокруг спорта: энциклопедия/авт.-сост. Е. Я. Гик. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.-303 с.: ил. Тузова Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания: учеб.-метод. пособие/Е. Н. Тузова; Национальный гос. ун-т физ. культуры,

спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - М.: Человек [и др.], 2015.-96 с. - (Б-чка тренера).
 Шалаева Г. П. Большая книга о спорте/Г. П. Шалаева. - М. : АСТ [и др.], 2011.-144 с.
 Яременко Н. Фигурное катание. Наши. Полная история великих побед/Н. Яременко. - М.: АСТ, 2014. -320 с.: