

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 9

«ПРИНЯТО»

на заседании

Педагогического совета

от «29» августа 2024 г.

Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор MAOY гимназия №9

Кулькова Л.И.

Приказ № 85 а/х

от «08» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
"Биатлон"**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Громыко Алёна Юрьевна,  
педагог  
дополнительного образования

г. Екатеринбург  
2024

## Содержание

|      | Наименование                                   | Стр. |
|------|--|------|
| 1    | Комплекс основных характеристик программы      | 3    |
| 1.1  | Пояснительная записка                          | 3    |
| 1.2. | Цель, задачи программы                         | 5    |
| 1.3. | Содержание программы                           | 6    |
|      | Учебный план                                   | 6    |
|      | Содержание учебного плана                      | 7    |
| 1.4  | Планируемые результаты                         | 9    |
| 2    | Комплекс организационно-педагогических условий | 10   |
| 2.1. | Календарный учебный график                     | 10   |
| 2.2. | Условия реализации программы                   | 20   |
| 2.3. | Формы аттестации                               | 20   |
| 2.4  | Оценочные материалы                            | 20   |
| 2.5. | Методические материалы                         | 21   |
| 2.6. | Список литературы                              | 22   |
|      | Литература для детей и родителей               | 23   |
|      | Примерный репертуар                            | 23   |

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Вокал» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

***Направленность программы*** – физкультурно-оздоровительная.

***Актуальность программы*** состоит в сохранении, развитии и приумножении потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечении физического, психического и нравственного оздоровления обучающихся с учетом возрастных особенностей. Элементы биатлона являются весьма действенным методом физического и нравственного воспитания. Во время занятий биатлоном дети осваивают основы культуры движений, обогащению двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, обогащают свои знания знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития биатлона, в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни.

***Новизна.***

Особенность программы в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, которые сами стремятся научиться основам культуры движения. При этом дети не только разного возраста, но и имеют разные стартовые способности. В данных условиях программа «Биатлон» - это механизм, который определяет содержание обучения элементам биатлона школьников, методы работы педагога по формированию и развитию двигательных умений и навыков. Новизна программы в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на

формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Биатлон».

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что занятия биатлоном развивают координацию, гибкость, профессиональные и прикладные навыки, общей физической выносливости, развивают у детей двигательные функции, обогащают двигательный опыт, дают возможность воспитания нравственных качеств по отношению к окружающим: доброжелательность, чувство товарищества, коллективизма, уважения к историческому наследию Российского спорта. Игровая технология на занятиях, ведущая. В игровой деятельности детям приходится быть ведущими, ведомыми, переживать успех, преодолевать неудачи, самоорганизовываться, самоутверждаться.

**Практическая значимость.**

Об исключительных возможностях воздействия двигательной активности на человека, на его чувства и физическое состояние говорилось во все времена. Сила этого воздействия во многом зависит от процесса формирования знаний, умений и навыков неразрывно связанных с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 12-18 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе:** 7-15 человек.

**Объём освоения программы:**

1 год обучения (12-18 лет) – 9 часов в неделю, 324 часа в год.

**Срок реализации программы:**

Данная программа рассчитана на 1-годовалый курс обучения. Программа так же предполагает включение обучающихся в многообразную деятельность: конкурсы, фестивали, праздники, спартакиады и т.д.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 4 раза в неделю (3 раза по 2 часа, 1 раз – 3 часа).

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

группы формируются из обучающихся разного возраста, с учетом индивидуальных особенностей, занятия элементами биатлона в школьном возрасте проводятся в групповой форме и дают ребенку возможность взаимодействовать с другими детьми, вырабатывать коммуникативные навыки, учат его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива; состав группы может меняться в течение года.

**Учебный год начинается с 1 сентября.**

**Программу реализует педагог дополнительного образования.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## 1.2. Цель, задачи программы

**Цель программы** – создание условий для развития у детей качеств, значимых для занятий навыками общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Биатлон».

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- способствовать формированию жизненно важных двигательных умений и навыков;
- поддерживать общую физическую подготовку, укреплять здоровье и активность на протяжении всего жизненного цикла человека.

**Развивающие:**

- развитие координации, гибкости, профессиональных и прикладных навыков, общей физической выносливости;
- развитие двигательных функций, обогащение двигательного опыта.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим: доброжелательность, чувство товарищества, коллективизма, уважения к историческому наследию Российского спорта;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом и физическим упражнениям;
- выработка потребности в здоровом образе жизни;
- понимание важности занятий спортом для полноценной жизни;
- привлечь детей к регулярному посещению занятий и формированию коллектива.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

| №           | разделы, темы   | Всего часов | из них    |            | Форма контроля/ аттестации                 |
|-------------|---|-------------|-----------|------------|--|
|             |   |             | теория    | практика   |  |
|             |   | <b>324</b>  | <b>46</b> | <b>278</b> | Беседа, Объяснение, Наблюдение, Рефлексия. |
| <b>I.</b>   | <b>Вводное занятие</b>  | <b>2</b>    | <b>2</b>  | <b>-</b>   |  |
| 1.          | Введение в программу.   |             | 1         | -          |  |
| 2.          | Инструктаж по правилам ТБ и ППБ.  |             | 1         | -          |  |
| <b>II.</b>  | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>12</b>   | <b>12</b> | <b>-</b>   |  |
| 1.          | Развитие биатлона в России и за рубежом   | 1           | 1         | -          |  |
| 2.          | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 2           | 2         | -          |  |
| 3.          | Гигиенические знания и навыки. Закаливание.   | 2           | 2         | -          |  |
| 4.          | Врачебный контроль и самоконтроль.  | 3           | 3         | -          |  |
| 5.          | Психологическая подготовка.   | 3           | 3         | -          |  |
| 6.          | Правила биатлона  | 1           | 1         |            |  |
| <b>III.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>134</b>  | <b>-</b>  | <b>134</b> |  |
| <b>IV.</b>  | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>60</b>   | <b>-</b>  | <b>60</b>  |  |
| <b>V.</b>   | <b>Технико-тактическая подготовка</b>   | <b>45</b>   | <b>15</b> | <b>30</b>  |  |
| <b>VI.</b>  | <b>Стрелковая подготовка</b>  | <b>52</b>   | <b>17</b> | <b>35</b>  |  |
| <b>VII.</b> | <b>Соревнования и контрольные нормативы</b>   | <b>19</b>   | <b>-</b>  | <b>19</b>  |  |
|             |   |             |           |            |  |

## Содержание учебного плана

**I. Вводное занятие (2 ч.)** 1-2. Знакомство с программой и планами работы объединения на учебный год. Проводится инструктаж по ТБ и ППБ.

### II. Теоретическая подготовка (12ч.)

#### **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 строения 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.

### **III. Общая физическая подготовка (134ч.)**

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.

#### **IV. Специальная физическая подготовка (60ч.)**

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 и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе 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, в спортивном зале) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма.

#### **V. Техничко-тактическая подготовка ( 45ч.)**

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 упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение 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.

## **VI. Стрелковая подготовка ( 52ч.)**

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 разряжения, прицеливания, производства выстрела. После первичного знакомства с пневматическим оружием обучающиеся 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.

## **VII. Участие в соревнованиях (19ч.)**

Совершенствование технико-тактического мастерства в соревнованиях,

повышение специальной подготовки, укрепление морально-волевых качеств.

## 1.4 Планируемые результаты

*К концу обучения обучающиеся должны:*

| Программное содержание  | Характеристика деятельности обучающихся   |
|---|---|
| <b>Раздел 1. Знание о биатлоне</b><br>(в процессе практических занятий)   |   |
| Названия, роль и структура главных официальных организаций мира, Европы, страны, региона занимающихся развитием биатлона.     | <b>Знать</b> названия, структуру и функции официальных органов управления организаций, занимающихся развитием биатлона в мире, Европе, стране, регионе.<br><b>Анализировать и аргументированно принимать участие</b> в обсуждении роли и основных функций СБР и IBU.        |
| Современные тенденции развития биатлона на территории России, региона, Европы и мира.   | <b>Знать</b> современные тенденции развития биатлона на территории России, региона, Европы и мира.<br><b>Раскрывать</b> их значение для развития биатлона в направлениях: «Физическая культура», «Спорт», «Физическое воспитание», «Укрепление международных связей» и т.д. |
| История развития биатлона в мире, Европе и в России, достижения отечественных и зарубежных биатлонистов и национальных команд | <b>Знать историю</b> развития биатлона в мире, Европе и в России, достижения отечественных и зарубежных биатлонистов.<br><b>Проявлять</b> интерес к достижениям Национальной сборной команды страны по биатлону на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. |

|  |   |
|--|---|
|  | Аргументированно <b>принимать участие</b> в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных биатлонистов на международных соревнованиях.   |
| Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне.   | <b>Знать и разбираться</b> в основных направлениях развития спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне для самоопределения интересов, способностей и возможностей, включения обучающихся в систему непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта, формирования навыков конкурентоспособности при поступлении в выбранные ими образовательные организации высшего образования и профессиональные образовательные организации. |
| Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).   | <b>Обобщать</b> знания о достижениях Национальной сборной команды страны по биатлону, на Чемпионатах Европы, Мировых первенствах, Олимпийских играх.<br><b>Анализировать</b> результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).   |
| Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном. | Знать и характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном.  |
| Влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную  | <b>Знать и характеризовать</b> влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и   |

|  |  |
|--|--|
| деятельность человека  | социальную деятельность человека.  |
| Психологическая подготовка биатлонистов  | <b>Характеризовать</b> содержание и значение психологической подготовке биатлонистов. <b>Называть</b> основные направления, понятия, определения психологической подготовки. <b>Знать и уметь использовать</b> принципы психологической подготовки к соревнованиям; <b>применять</b> знания во время учебной и соревновательной деятельности   |
| Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по биатлону.<br>Профилактика спортивного травматизма биатлонистов, причины возникновения травм и методы их устранения. | <b>Соблюдать</b> правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по биатлону.<br><b>Называть</b> средства профилактики спортивного травматизма, <b>знать причины</b> возникновения травм и методы их устранения  |
| Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение.   | <b>Знать, понимать и рассказывать</b> о вреде пагубных привычек - курении, алкоголизме, наркотических и психотропных средствах.<br><b>Различать</b> признаки асоциального поведения и <b>приостанавливать, предупреждать</b> различные проявления отклоняющегося деструктивного поведения среди своих сверстников.<br><b>Знать и понимать</b> понятие «допинг». <b>Формировать</b> навыки антидопингового поведения. |
| Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по биатлону в качестве зрителя или волонтера.   | <b>Соблюдать правила</b> безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по биатлону в качестве зрителя или волонтера.  |
| Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки биатлонистов в   | <b>Понимать и называть</b> взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки   |

|  |  |
|--|--|
| формировании и совершенствовании технического мастерства.  | биатлонистов в формировании и совершенствовании технического мастерства  |
| Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).  | <b>Знать и давать</b> определения основам гигиены.<br><b>Составлять и соблюдать</b> режим дня. <b>Понимать</b> роль соблюдения режима дня в развитии организма, его общего физического и психологического состояния здоровья.  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>  |  |
| Планирование самостоятельной подготовки в биатлоне   | Самостоятельное <b>составлять</b> индивидуальные планы занятий (тренировок) для повышения уровня физических кондиций и технического мастерства.  |
| Организация и проведение самостоятельных занятий по биатлону.<br>Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений | <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия на развитие специальных физических качеств биатлониста (скорости, силы, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости).<br><b>Подбирать</b> подготовительные и специальные упражнения для качественного выполнения техники двигательных действий.<br><b>Применять</b> правила безопасности во время самостоятельных занятий биатлоном. |
| Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в биатлоне.  | <b>Различать</b> упражнения по целевой направленности и воздействию на организм. <b>Составлять</b> комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в биатлоне. <b>Выполнять</b> самостоятельно комплексы во время учебных, тренировочных и самостоятельных занятий биатлоном. <b>Включать</b> и <b>проводить</b>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>отдельные комплексы, в соответствии с их воздействием, в разминку, различные части занятия. <b>Владеть</b> навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности используя средства биатлона, применять их в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности.</p>  |
| <p>Комплексы специальных упражнений на развитие физических качеств биатлониста:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скорости;</li> <li>- силы;</li> <li>- гибкости;</li> <li>- ловкости;</li> <li>- общей выносливости;</li> <li>- специальной выносливости.</li> </ul>  | <p><b>Составлять</b> комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств биатлониста: скорости; силы; гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости; <b>выполнять</b> их в образовательной и досуговой деятельности, <b>использовать</b> комплексы, как средства развития специальных физических качеств во время самостоятельных занятий биатлоном и физическими упражнениями.</p>   |
| <p>Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности.<br/>Объективные и субъективные признаки утомления.<br/>Средства восстановления организма после физической нагрузки.<br/>Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния</p> | <p><b>Раскрывать роль самоконтроля в</b> образовательной и тренировочной деятельности.<br/><b>Выявлять</b> объективные и субъективные признаки утомления.<br/><b>Знать</b> средства, методы и роль проведения самоконтроля во время образовательной и тренировочной деятельности.<br/><b>Принимать</b> меры по профилактике переутомления во время занятий биатлоном.<br/><b>Определять</b> функциональное состояние различных систем организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, опорно-двигательную и т.п.).</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Применять</b> способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.</p>  |
| <p>Средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) после физических нагрузок на занятиях биатлоном и соревновательной деятельности.</p> | <p><b>Знать и применять</b> средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) после физических нагрузок на занятиях биатлоном и соревновательной деятельности.</p>  |
| <p>Тестирование уровня физической подготовленности в биатлоне. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке</p>                       | <p><b>Знать</b> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности биатлониста, контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.</p> <p><b>Сравнивать</b> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p> <p><b>Проводить</b> тестирование уровня физической подготовленности биатлонистов, уровня общей и специальной физической подготовки.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные показатели развития физических качеств и состояния здоровья.</p> <p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физической подготовленности в течение учебного года, <b>сравнивать</b> их с возрастными стандартами физической подготовленности.</p> |
| <p>Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий биатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций.</p>                             | <p><b>Формировать</b> умения дипломатично и аргументировано <b>разрешать</b> спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p><b>Знать и уметь использовать</b></p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий биатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций.  |
| Причины возникновения технических ошибок при выполнении двигательных действий и способы их устранения.<br>Основы анализа собственных технических и тактических действий и действий соперников  | <b>Понимать</b> сущность возникновения технических ошибок в двигательной деятельности в биатлоне, <b>находить</b> способы устранения и <b>применять</b> меры по не повторению ошибок.<br><b>Анализировать</b> собственные технические и тактические действия.<br><b>Понимать</b> составляющие успеха соревновательной деятельности.<br><b>Проводить</b> анализ (с помощью учителя) собственных действий и действий соперников. |
| Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий биатлоном  | <b>Понимать</b> последствия использования, не сертифицированного инвентаря и оборудования в образовательной, тренировочной и досуговой деятельности. <b>Оказывать помощь</b> учителю к подготовке места для проведения учебных занятий.<br><b>Применять</b> знания в самостоятельном выборе места для самостоятельных занятий биатлоном, досуговой деятельности с элементами биатлона.   |
| Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.<br>Составление планов и самостоятельное проведение занятий по биатлону<br>Самонаблюдение и самоконтроль за | <b>Подбирать</b> упражнения с элементами биатлона для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.<br><b>Самостоятельно вести</b> и анализировать данные личного «Дневника развития и здоровья».<br><b>Применять</b> основные правила планирования режима дня;   |

|   |  |
|---|--|
| <p>индивидуальным развитием и состоянием здоровья.</p> <p>Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.</p> <p>Личный «Дневник развития и здоровья».</p> <p>Антидопинговое поведение.</p> | <p><b>Организовать</b> самостоятельные занятия по <i>биатлону</i></p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный план самостоятельных занятий и комплексы упражнений по коррекции осанки, веса и телосложения.</p> <p><b>Подбирать</b> дозировку интенсивности физических нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями развития, физической подготовленностью и состоянием здоровья на конкретный момент занятия.</p> <p><b>Соблюдать</b> антидопинговое поведение</p> |
| <p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном.</p>  | <p><b>Знать и соблюдать</b> правила личной гигиены.</p> <p><b>Уметь</b> подбирать спортивную одежду и обувь для занятий биатлоном.</p> <p><b>Формулировать</b> необходимость соблюдения правил личной гигиены.</p>   |
| <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование (52 часа)</b></p>  |  |
| <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).</p>  | <p><b>Знать</b> технику выполнения упражнения и демонстрировать правильную технику выполнения упражнений для развития физических качеств.</p> <p><b>Уметь</b> выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Определять</b> эффективность подобранных упражнений.</p> <p><b>Подбирать</b> средства восстановления организма после физической нагрузки</p>  |
| <p>Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.</p>  | <p><b>Знать и подбирать</b> упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки;</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>Демонстрировать</b> правильную технику выполнения универсальных физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельно составлять</b> и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.</p>  |
| Совершенствование технических приемов и тактических действий в биатлоне, изученных на уровне основного общего образования.                    | <p><b>Знать</b> основы технической и тактической подготовки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> в образовательной деятельности технические приемы и тактические действия биатлона, изученные на уровне основного общего образования.</p>   |
| Комплексы упражнений, формирующие эффективную технику движений и двигательные умения и навыки технических и тактических действий биатлониста. | <p><b>Формулировать</b> классификацию техники и тактики в биатлоне.</p> <p><b>Знать и различать</b> технические и тактические действия биатлониста.</p> <p><b>Применять</b> технические приемы и тактические действия в соревнованиях и тренировочных занятиях.</p> <p><b>Владеть</b> методикой выполнения технических и тактических действий биатлониста.</p> <p><b>Демонстрировать</b> комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий биатлониста.</p> <p><b>Оценивать</b> технику осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям. <b>Выявлять</b> ошибки в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий биатлониста</p> |
| Технические и тактические действия  | <b>Знать</b> определения технической и  |

|  |  |
|--|--|
| в биатлоне, изученные на уровне основного общего образования   | <p>тактической подготовки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> в образовательной деятельности технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне основного общего образования.</p>   |
| <p>Основы специальной психологической подготовки в биатлоне:</p> <p>психологические качества;</p> <p>психологическая устойчивость;</p> <p>сбивающие факторы;</p> <p>эмоции;</p> <p>психофизиологические функции;</p> <p>самовнушение;</p> <p>аутогенная тренировка;</p> <p>релаксация.</p> | <p><b>Знать</b> психологические качества присущие биатлонистам и методы регуляции психологических состояний.</p> <p><b>Уметь</b> регулировать психологическое состояние.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику проведения аутогенной тренировки и использования дыхательной гимнастики.</p> <p><b>Выполнять</b> изученные приёмы психологической регуляции в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх.</p> |
| <p>Учебные соревнования по биатлону. Участие в соревновательной деятельности.</p>  | <p><b>Соблюдать</b> правила биатлона в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> толерантность во время соревновательной деятельности.</p> <p><b>Уметь</b> взаимодействовать.</p> <p><b>Использовать</b> биатлон как средство активного отдыха.</p> <p><b>Осуществлять</b> судейство соревнований.</p>   |

Модуль «Биатлон» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные

компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретает, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами биатлона, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по биатлону и в сфере физической культуры и спорта в целом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890889

Владелец Кулькова Лариса Ивановна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025