

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ачинская школа № 3»

Рассмотрено
Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

Согласовано
Заместитель директора по
воспитательной работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3»
Отделение № 3
Могутов М.В.

Утверждено

Приказ № 362/17
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«БИАТЛОН»

Г. АЧИНСК, 2021

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Биатлон» (далее - программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон (Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 686), методическими рекомендациями, уставом и иными локальными актами учреждения.

За основу взята дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по биатлону, Ачинск, 2015г.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по биатлону в группе начальной подготовки.

Основная цель этапа подготовки – отбор перспективных воспитанников, повышение разносторонней физической подготовки, овладение основными техниками избранного вида спорта, накопление соревновательного опыта.

Основные задачи этапа подготовки:

- набор детей для занятий биатлоном, не имеющих медицинских противопоказаний;
- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;
- развитие физических качеств и способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к знаниям, волевых качеств;
- обучение основам техники лыжных ходов, стрелковая подготовка;
- выполнение контрольных нормативов общей, специальной физической подготовке, участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях.
- Программа реализуется на базе КГБОУ «Ачинская школа № 3» по адресу г. Ачинск, ул. Республики, д. 7.

Программа рассчитана на 1 год, 276 часов (6 часов в неделю, 3 занятия по 2 часа). Программа позволяет обеспечивать непрерывный тренировочный процесс в течение календарного года, который подлежит планированию. Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, спортивной подготовки и активного отдыха учащихся в период каникул организуются спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, походы, сплавы. Лагеря являются продолжением образовательного (учебно-тренировочного) процесса. Годовой тренировочный план рассчитывается на 46 рабочих недель.

Кроме того, тренировочный процесс предполагает индивидуальную (самостоятельную) работу по развитию физических качеств на период календарных праздничных дней, командировок и отпуска тренера-преподавателя.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- тестирование и медицинский контроль.

2. Общая характеристика контингента.

Группа первого года обучения комплектуются из всех желающих заниматься избранным видом спорта в возрасте 9 – 10 лет, выполнивших приемные контрольные нормативы по общефизической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний. Численный состав группы – 15 человек.

Рабочая программа спортивно – оздоровительной направленности «Биатлон» составлена с учетом специфики краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Ачинская школа № 3»:

- основной контингент – дети с ограниченными возможностями здоровья;
- ежегодная частичная сменяемость состава учащихся;
- учебно-воспитательный процесс основывается на сочетании наиболее эффективных традиционных и инновационных методик со здоровьесберегающими принципами;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- оздоровительная направленность (решает задачи укрепления здоровья ребёнка в процессе обучения);
- принцип активного обучения (использование активных форм и методов обучения: индивидуальная, парная работа и групповая работа).

Для снятия физического и психического напряжения во время занятия вводятся физминутки, релаксирующие паузы, задания динамичного характера, чередующиеся один за другим в определённой логической последовательности разнообразные виды деятельности, посильные индивидуальные задания, что обеспечивает создание условий для успешной самореализации учащихся с различным уровнем учебной подготовки.

При реализации программы используется рациональный индивидуальный подход к процессу, исходя из представления об основных показателях состояния здоровья учащихся. При составлении программы учитывались рекомендации медицинских специалистов, которые позволяют прогнозировать, проектировать, планировать каждое занятие с учётом особенностей развития детей. Данный подход создаёт необходимые условия для продуктивной, познавательной деятельности учащихся с учётом состояния их здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

3. Личные и предметные результаты освоения программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, являются: выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки, а также участие в соревнованиях (3-4) согласно календарному плану (участие в первенствах ДЮСШ).

Учащиеся группы первого года обучения должны выполнить контрольные нормативы

- по ОФП - приемные – сентябрь – 2 ч, промежуточные – январь - 2ч, переводные (итоговые) май – 2 ч.
- сдача тестов по СФП и технической подготовке (май- 1 ч).
- тестирование (опрос) по теоретической подготовке (май – 1 ч).

Контрольно-переводные требования по общей физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка			
1	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	15	10
2	Бег 60 м (сек.)	10,8	11.0
3	Прыжок в длину с места (см.)	140	130
4	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		5
6	Бег 400м	-	-
7	Лыжи, классический стиль 2 км	14.30	15.0

К концу учебного года учащиеся должны:

- овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;
- выполнять простейшие упражнения, комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики нарушений осанки;
- уметь показать основные элементы техники стрельбы.

4. Материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение.

Тренировочные занятия проводятся: в спортивном и тренажерном зале, стрелковом тире, Березовой роще.

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты).

Инвентарь и оборудование для реализации программы

N	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
---	--

п/п	
1.	Спортивная малокалиберная винтовка для биатлона
2.	Патроны спортивные малокалиберные
3.	Спортивная пневматическая винтовка
4.	Пульки пневматические
5.	Крепления для гоночных лыж
6.	Лыжи гоночные
7.	Палки для лыжных гонок
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь	
1.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг
2.	Лыжероллеры
3.	Мат гимнастический
4.	Мяч набивной
5.	Перекладина гимнастическая
6.	Скакалка гимнастическая
7.	Скамейка гимнастическая
8.	Стенка гимнастическая
9.	Штанга тренировочная

Содержание программы для группы начальной подготовки

1. Теоретические занятия.

Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. Биатлон в России и мире.

- Развитие физической культуры и спорта в РФ; Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.
- Значение физической культуры. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.
- Краткий обзор развития биатлона в России и за рубежом, в своем регионе.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.
- Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение.
- Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в закрытых тирах и на стрельбище.
- Организация и проведение пристрелки.
- Требования, предъявляемые к хранению оружия и боеприпасов.
- Инвентарь биатлониста, мази, одежда, обувь.
- Правила обращения с инвентарем.
- Транспортировка инвентаря, уход и хранение.
- Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
- Особенности одежды при различных погодных условиях.

Основы техники лыжных ходов, применяемых в биатлоне.

- Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов;
- Основные способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках;
- Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременно двухшажного и одношажных лыжных ходов;
- Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах;
- Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов;
- Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции, виды стартов, прохождение дистанции, заявки на участие в соревнованиях, допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них, обязанности участников соревнований;
- Правила поведения на соревнованиях.

Врачебный контроль и самоконтроль.

- Врачебный контроль;
- Медицинское обследование /первичное, текущее/;
- Самоконтроль. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Методы наблюдения при самоконтроле: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение режима, пульс, дыхание, вес, потоотделение, появление утомления после тренировки.

Гигиена, закаливание, режим дня, питание – здоровый образ жизни.

- Здоровый образ жизни;
- Личная гигиена спортсмена. Понятие о гигиене.
- Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена.
- Значение и способы закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. Занятия лыжными гонками – один из методов закаливания.
- Режим и питание. Режим, его роль для спортсмена. Режим – учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена. Весовой режим.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Опорно-двигательный аппарат /кости, мышцы, связки/ их строение и функции.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Профилактика травматизма: требования к местам занятий: инвентарю, одежде, обуви, местам занятия.

- Принципы, вызывающие травматизм и обморожение;

- Спортивный травматизм и его предупреждение: /повреждение мышц и сухожилий, ссадины, вывихи, переломы/. Причины травматизма: недисциплинированность, неблагоприятные метеоусловия, недостатки в организации занятий, недостаточное освещение мест соревнований и соревнований, быстрый переход от простых упражнений к сложным, занятия без разминки.

Техника стрельбы в биатлоне.

- Патроны для стрельбы в биатлоне, устройства патрона, пули для стрельбы из пневматической винтовки;
- Явление выстрела, скорость пули, пробивное действие, полет пули в безвоздушном пространстве, формы и элементы траектории;
- Явление отдачи;
- Понятие о кучности и меткости стрельбы;
- Средняя точка попадания и ее определение;
- Рассеивание, разброс пуль и причины их устранения;
- Расчет и внесение поправок в установку прицела;
- Факторы, влияющие на результат стрельбы: отладка оружия, подбор патронов, техническая подготовленность стрелка, опыт стрельбы в неблагоприятных метеоусловиях;
- Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, постановка дыхания, прицеливание, отработка спуска;
- Способы держания оружия;

Требования, предъявляемые к занимающимся детям:

1. перед стрельбой: знание материальной части оружия и умения с ним обращаться; знание правил и мер безопасности;
2. на огневом рубеже: напряжение ствола /в сторону мишени, вверх, вниз, до выстрела, во время стрельбы, после стрельбы; выполнение команд тренера; присмотр за оружием;/
3. вне линии огня: требования правил соревнований при движении спортсмена к огневому рубежу /положение оружия/; действие спортсмена на линии огня; действия спортсмена после стрельбы и при движении к оружейной пирамиде; общепринятые сигналы и команды при проведении стрельбы;
4. техника стрельбы: подготовка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание, координация всех действий и элементов стрельбы.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

- упражнения на растягивание и расслабление, развитие силы и быстроты;

- упражнения на снарядах /гимнастической стенке, скамейке, перекладине/;
- упражнения с предметами /набивные мячи, гантели, штанга, резиновые амортизаторы/

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие, средние, длинные дистанции: /бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой, бег в горку, бег по песку, длительный бег/;

Прыжки:

- прыжки вперед из положения присев; прыжки с отягощением; прыжки с места; прыжки с разбега, подскоки, выпрыгивание вверх, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге /поочередно/, прыжки с предметами /скакалки/.

Упражнения на равновесие: эти упражнения оказывают положительное воздействие как на обучение в совершенствовании техники лыжных ходов, так и на устойчивость при стрельбе:

- Упражнение на уменьшенной опоре;
- Упражнения на гимнастической скамейке;
- Усложнение упражнений путем уменьшение площади опоры, повышение высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по измененной опоре;
- В значительной мере развитию равновесия служат различные упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализатора;
- Для развития ловкости и координации движения – гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с преодолением препятствий.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических особенностей и двигательных качеств, отвечающих специальным требованиям биатлониста.

Специальная физическая подготовка биатлонистов строится на базе ОФП. Средствами специальной физической подготовки являются:

- Специальные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- Соревновательные упражнения, т.е. целостные действия избранного вида спорта, которые выполняются в соответствии и с соблюдением всех требований, установленных для соревнований;
- Упражнения для развития силы: /упражнения с гантелями, штангой/ подбор упражнений, величина в соответствии и соблюдением всех требований, установленных для соревнований;

- упражнения для развития скоростных качеств: бег с ускорениями, бег в гору, с горы; повторный бег на отрезках до 150 м, спортивные игры;
- упражнения для развития специальной выносливости: длительный бег; езда на велосипеде, лыжах, лыжероллерах; повторный и переменный бег на отрезках от 100-800 м; бег и прыжки в гору на отрезках до 400 м; имитационные упражнения на месте, в движении; шаговая имитация; прыжковая имитация;
- имитация работы рук при одновременном бесшажном ходе с резиновыми амортизаторами;
- передвижение на лыжероллерах различными способами при помощи палок;
- передвижение на лыжероллерах попеременными ходами без палок.

2.3.Техническая подготовка.

- Обучение общей схеме передвижений лыжными ходами;
- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом;
- Совершенствование основных элементов техники лыжных ходов в облегченных условиях;
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- Обучение торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием;
- Обучение поворотом на месте и в движении;
- Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.4.Контрольные упражнения и соревнования

- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности /общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей/;
- Участие в соревнованиях по ОФП, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках, походах выходного дня.

Специальная стрелковая подготовка

Техника и тактика стрельбы.

- Техника стрельбы: изготовка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание, координация технических элементов стрельбы.
- Изготовка к стрельбе: основные требования, предъявляемые к изготовке:
-положение для стрельбы /стабильное, однообразное, согласованное движение оружия с работоспособностью стрелка/;

- умение восстанавливать изготовку для производства очередного выстрела.
- Прицеливание: прицеливание должно обеспечивать:
 - высокую четкость видимости мушки в центре прорези и относительно мишени;
 - четкое восприятие и предвидение совмещения мушки с точкой прицеливания и ее отклонение;
 - четкость видимости объектов прицеливания в течение стрельбы.

- Нажим на спусковой крючок.

Согласованность действий прицеливания с нажимом на спусковой крючок. Ощущение движения и давления пальца на спусковой крючок. Взаимосвязь спуска с охватом шейки приклада. Ошибки при спуске курка /дергание, «ловля яблока», затягивание выстрела/.

- Дыхание - важная составная часть техники стрельбы. Техника дыхания при выстреле.
 - совмещение мушки, прорези и цели на одной прямой;
 - однообразии прицеливания;
 - прицеливание с двумя и одним открытыми глазами;
 - положение ног, рук, обеспечение устойчивости винтовки, ружейный ремень – его роль и значение, положения приклада винтовки;
 - закрепление туловища в пояснице;
 - расположение стоп обеих ног, положение коленных суставов.

Упражнения по стрелковой подготовке:

- Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени:
- Тренировка по совершенствованию приемов изготовки:
 - принятие изготовки для стрельбы из положения лежа и стоя без оружия
 - принятие изготовки для стрельбы лежа и стоя с оружием
 - зарядка и перезарядка оружия, используя по одному патрону и обойму в целом.
- Тренировка без патрона:
 - тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);
 - тренировка без патронов на устойчивость винтовки. Задача – удержать мушку не выходя за габариты мишени в течение 3-4 сек. /положение для стрельбы лежа и стоя/;
 - тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положение головы и постановки дыхания.
- Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция 10 м.
- Тренировка с увеличенным натяжением спускового крючка /900, 1000, 1500 грамм/
- Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 секунд.

- Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии, время отводимое на выполнение пяти выстрелов постепенно повышается с 20, 30, 40 сек. до 1 минуты.
- Стрельба по «экрану» - белому листу бумаги размером 50x50 см. задача – проектирование ровной мушки на белом фоне без определенной точки прицеливания и развития мышечного контроля за сохранением правильной изготки.
- Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготки для стрельбы /различные эстафеты, спринтерские гонки/. Круг длиной от 30 до 100 м. количество патронов – один. Задача – поразить мишень.

1. Дуэльная стрельба:

исходное положение стоя, винтовка за спиной. По команде /самостоятельно/ выполняется изготка,

прицеливание и один выстрел.

- Участие в соревнованиях по стрельбе:
 - 3x10 выстрелов из малокалиберного или пневматического оружия;
 - выполнение стрелкового упражнения МВ-8 /8+30; 3x10/ - стрельба из положения лежа из малокалиберного или пневматического оружия/;
 - выполнение стрелкового упражнения МВ – 9 /15+60; 6x10 – стрельба из положения лежа из малокалиберного или пневматического оружия/;
 - стрельба 5+5 на время, 10+10 на время;
- Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:
 - изготка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных переворотов, вращений, кувырков и т.д.
 - изготка для стрельбы из положения стоя на ограниченной опоре;
 - тренировка с использованием качающейся платформы
- Тренировка по соревнованию элементов прицеливания
 1. Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора с ремня. Задача – направить оружие в цель
 - и удерживать его до начала употребления без нажатия на спусковой крючок.
- Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его одевания на плечи
 - надевание и снятие оружия и палок на время /в покое и после физической нагрузки без стрельбы/;
 - надевание и снятие оружия и палок в паре – кто быстрее /в покое и после физической нагрузки без стрельбы/;
 - то же самое, но со стрельбой по одному выстрелу /без лыж, на лыжах и лыжероллерах/;
- Тренировки в стрельбе по мишени с черным «яблоком» /различного диаметра/;

- Для повышения кучности стрельбы применять мишени диаметром 8, 10, 12 см/;
- Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «девятки», «восьмерки» по мишени № 7;
- Стрельба из положения стоя с заданием не выйти из габарита «тройки», «четверки», «пятерки» по мишени №9;
- Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовления: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений;
- Стрельба на полувдохе, полувыдохе, на фоне поверхностного дыхания;
- Имитация стрельбы /холостой тренаж/ в сочетании со средствами ОФП и СФП;
- Чередование стрельбы боевыми патронами и в «холостую»;
- Тренировка в стрельбе /холостой тренаж/ сидя на стуле; Полностью включается работа ног и частично туловища, благодаря чему спортсмен удерживает оружие главным образом за счет мышц рук, что способствует развитию их силы;
- Скоростная стрельба на меткость /стоя, дистанция 10 м из пневматической винтовки по мишени №7 или лежа из малокалиберной винтовки/;
- Контрольная стрельба /дистанция 10 м, 10 выстрелов, мишень №7 или выполнение упражнения МВ-2;
- Комплексная тренировка;
- Участие в соревнованиях по стрельбе, биатлону.

Основные средства и методы тренировки:

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому времени наиболее полно проявляются

функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Самостоятельная работа

Дата	Тренировка для группы НП-1
04.11 пятница	Кросс 800м, ОРУ 15мин, -подтягивание 3*8, отжимание 2х10, приседание 2-10 – 3 серии, - Заминка, 400м, гимнастика, растяжка
02.01 понедельник	Кросс 1000м, ОРУ15мин, Имитационные упр. с эспандером 30мин, подтягивания 3*8(до отказа) Заминка 15 мин.
08.03 среда	Кросс 800м, ОРУ 30мин. -легкоатлетические упражнения 30 мин, Заминка 3 мин.
01.05 понедельник	Кросс 1200м. ОРУ15мин - упражнения с резиной - 30мин.
07.08 понедельник	Кросс 1000м., ОРУ15мин - упражнения с резиной - 30мин. -подтягивание 3*8, отжимание 2х10, приседание 2-10 – 2 серии.
16.08среда	Кросс 1200м. Растяжка 15мин, Силовая: Подтягивание 8-10 Пресс 18 р Прыжки в шаге 50 м – 1 раз; Между упражнениями отдых 20 сек, между сериями 2 мин -3 серии. Заминка 15 мин.

10. Информационное обеспечение

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: методика преподавания. – М.: Академия, 1999.
2. Гибадуллин И.Г. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону: Методическое пособие. – Ижевск, 1990.
3. Гибадуллин И.Г. «Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов». Ижевск, 2005 г.

4. *Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорте: Педагогическое пособие. – М.: Академия, 2004.
5. *Шикунов М.И., Панкин С.Б., Комозоров Ю.М.* Программа «Биатлон». – М.: Советский спорт, 2005.

**Учебный план (по месяцам) 2021-2022 учебный год
Начальная группа 1-го года обучения. Гвоздев Андрей Васильевич
КГБОУ «Ачинская школа № 3»**

Пн., ср., пт. – 2 час.
час\нед

6

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая подготовка	14	2	2	2	2	2	2	2					
Общая физическая подготовка	56	5	10	6	4	2	2	2	1	8	10		6
Спец. физическая подготовка	42	10	2	6	4	2		2		8	6		2
Избранный вид спорта	122	5	10	10	16	18	20	20	20	3			
Другие виды спорта и подвижные игры	30	4	2						3	7	10		4
Самостоятельная работа	12			2		2		2		2			4
Всего часов за 46 недель	276	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26		16

Праздничные дни (самостоятельная подготовка учащихся): 4 ноября, 1,2,7 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня
Командировка, отпуск тренера-преподавателя – индивидуальная работа по развитию физических качеств.