

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Биатлон»**

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский педагогический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГАПОУ СО

«Камышловский педагогический колледж»

_____ И.И.Ярославцева

« ___ » _____ г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Биатлон»**

Возраст обучающихся студентов – 15-19 лет

Срок реализации – 9 месяцев

Автор-составитель:

Петкин Игорь Николаевич,
преподаватель физической
культуры

г. Камышлов, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	16
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Биатлон» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является, с учётом особенностей организации занятий в ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж» (далее по тексту – «КПК»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Биатлон в ГТО» составлена с целью выполнения требований к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена (Раздел 7, п. 7.1., 7.8.ФГОС СПО по специальности) в части создания условий, необходимых для сохранения здоровья обучающихся, участия обучающихся в работе спортивных клубов, обеспечения эффективной самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура».

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Биатлон».

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Биатлон - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников всех возрастов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Во время образовательной деятельности в Биатлоне постоянно меняются спортивные дисциплины и комплексы упражнений, направленные на формирование у занимающихся жизненно необходимых навыков, чередуются физические нагрузки различной направленности и продолжительности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся.

России необходимо умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо.

Задача авторов (разработчиков) Программы – создание необходимых условий для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

В учебную программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность образовательных организаций с полным циклом образовательных программ, спортивных школ и основополагающие принципы начальной спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой физкультурно- спортивной практики.

В условиях, когда по данным официальной статистики в России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в организациях СПО и, как наиболее массового (по охвату молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Занятия элементами биатлона проводятся в групповой форме и дают студенту возможность взаимодействовать с другими, вырабатывать коммуникативные навыки, учат его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива.

Полифункциональный характер биатлона как спортивной дисциплины ценен тем, что он способен развивать не только физические, но и нравственные качества обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, способствует выработке коммуникативных качеств характера, физической выносливости, а в целом обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь детей и молодежи позитивным настроением.

Инициатива разработки Программы обоснована необходимостью развития важных прикладных умений и навыков у обучающихся.

Проект реализации Программы предусматривает разработку дополнительных инструментариев для повышения массовости занятий студенческим спортом, совершенствования педагогических средств патриотического воспитания и формирования следующего закономерного этапа развития спортивной составляющей программы ВФСК «ГТО» при активном взаимодействии со специалистами Союза биатлонистов России и органами исполнительной власти в области образования, педагогической и физкультурной общественности страны.

Проект также направлен на развитие массовости занятий биатлоном как популярным, зрелищным, перспективным видом спорта, созданию условий занятий прикладными видами физической активности - кроссовой подготовкой, плаванием, силовыми упражнениями, лыжными гонками, стрелковой подготовкой расширение объема селекционной работы, повышение эффективности подготовки олимпийского резерва на основе базовых решений мира биатлона.

Программа раскрывает методические особенности обучения биатлону в общеобразовательной организации и направлена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом, успешному тестированию ВФСК «ГТО» средствами биатлона, как базового вида многих спортивных дисциплин, является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность программы. Занятия биатлоном компенсируют недостаточную двигательную активность современных студентов, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени студентов, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

У обучающихся студентов в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Биатлон в ГТО», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Формами организации являются тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом физических возможностей.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Наполняемость группы: от 15 человек.

Рабочая программа по программе «Биатлон» предназначена для студентов 1-3 курсов в возрасте 15-19 лет, имеющих медицинские показания и расс148 академических часа (4 часа в неделю, 37 учебные недели)

Формы аттестации: контрольные испытания по ГТО, участие в соревнованиях разного уровня.

Цель дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Биатлон» для образовательных организаций является 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».

Задачи модуля «Биатлон»

1. Обучающие задачи:

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

2. Развивающие задачи:

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

3. Воспитательные задачи:

- 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.

Отличительной особенностью «Биатлон» в рамках Программы является то, что его реализация дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы, свою физическую подготовленность и успешному прохождению в тестировании ВФСК «ГТО».

Планируемые результаты реализации Программы: подготовка к сдаче тестовых испытаний ВФСК ГТО. Оценка уровня физической подготовки студента, полученная им в ходе тестирования. Обучающийся будет знать: что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Обучающийся будет понимать, что хорошая физическая подготовка – это основа успешности выполнения нормативов комплекса ГТО и норма жизни, а полученные навыки в стрельбе «с ходу», кроссовой и силовой подготовках, лыжных гонках путь к спортивному совершенству различных видов спорта и Военно-спортивному Комплексу - следующего уровня физкультурно-спортивного развития.

Реализация Программы будет способствовать:

- гармоничному развитию личности, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- общему укреплению здоровья, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма обучающихся;
- формированию культуры движений, обогащению двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- освоению 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;
- обучению знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитанию положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- общему гармоничному развитию детей и молодежи, повышению их двигательной активности;
- формированию бойцовских качеств личности;
- выявлению, развитию и поддержке способной молодежи в области спорта в целом, и биатлона, в частности.

Направленность программы – здоровье сберегающая, физкультурно-спортивная, военно-патриотическая.

Новизна данной программы заключается в комплексном подходе к предмету «Биатлон», которые направлены на вовлечение обучающихся в развитие массового вида спорта биатлона и популяризации ВФСК ГТО бюджетным, доступным, адаптированным к образовательной среде инструментарием, а также развитию соревновательной деятельности с применением элементов биатлона и ВФСК ГТО колледжеского, муниципального, регионального, федерального и международного уровней.

Как известно, ВФСК «ГТО» оказывает благотворное влияние на формирование моральной стойкости, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие личности и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Но в обязательных тестовых испытаниях ВФСК ГТО, на сегодня, отсутствуют: стрельба, плавание, лыжные гонки, силовые упражнения - это виды по выбору, не обязательные к исполнению. Вернуть в перечень «основных» в ВФСК ГТО военно-прикладные виды, тем самым вернуть Комплексу ГТО его историческое оборонно-спортивное значение, «от значка ГТО к Олимпийским медалям», вернуть спортивную составляющую с разрядами и званиями в новых социально – экономических условиях, санкциях и вызовах, предъявляемых нашей стране западным миром.

Педагогическая целесообразность программы заключается в успешности выполнения каждым студентом СПО нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», что во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно – направленного воздействия, включающие в работу определенные мышечные группы и системы организма. Программа предназначена для обучающихся 15-19 лет, направлена на возможность тестирования участников, по видам испытаний (тестов) (Приложение 1-5), с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития детей и молодежи, развития их основных физических качеств, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями

В Программе биатлона удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Программа расширяет принцип интеграции уроков физической культуры с такими формами, как внеурочная деятельность, школьные спортивные клубы, занятия в дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности, участие в соревнованиях.

Процесс реализации Программы, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

Программа «Биатлон» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Программа учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль направлен на реализацию Концепции развития детско-юношеского спорта до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р) на обновление содержания образовательных программ в области

физической культуры и спорта в соответствии с интересами детей, потребностями семьи, общества и государства; обеспечения условий для доступа детей к современным знаниям и технологиям в сфере детско-юношеского спорта, а также к современной спортивной инфраструктуре; реализации права на развитие личностного и профессионального самоопределения и самореализации детей в различных элементах системы детско-юношеского спорта; внедрения системы спортивной ориентации детей для занятий видом (видами) спорта.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «БИАТЛОН»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) Модуль «Биатлон» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов и Национальной сборной команды страны по Биатлону на Олимпийских играх и других международных соревнованиях;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития биатлона в современном обществе;
- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами биатлона;
- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами биатлона, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций биатлона регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных биатлонных клубов, а также школьных спортивных клубов;
- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь;

- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «Биатлон»;
- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами биатлона как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами биатлона.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами биатлона и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «биатлон»;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты:

- знание названий, структуры и функций официальных органов управления развитием биатлона в Европе и мире, роли Общероссийской общественной организации «Союз Биатлонистов России» (СБР), International Biathlon Union (IBU) – Международный Союз Биатлонистов в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного биатлона на территории России, региона и на международной арене;
- способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных биатлонных клубов на международной арене;
- способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных);
- способность различать системы проведения соревнований по биатлону, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по биатлону и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников;
- способность владеть основными направлениями спортивного (биатлонного) маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению средствами биатлона в области физической культуры и спорта;
- способность характеризовать влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека;
- понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки биатлонистов в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства;
- способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном;
- владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства биатлона, применять их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность характеризовать, составлять и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные навыки и тактические приемы характерные для биатлона и входящих в биатлон, Аква-биатлон спортивных дисциплин;
- освоение и демонстрация техники спортивного плавания различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс), прохождения поворотов, а также стартовых прыжков с понтона и с берега, стартовой тумбы уверенное передвижение на открытой воде, в бассейне, в том числе в плотной группе других спортсменов;
- освоение и демонстрация эффективной техники бега, прохождения подъемов, спусков, крутых поворотов в различных условиях внешней среды и климатических условиях;
- освоение и демонстрация техники стрельбы из пневматического оружия, в том

числе: знание устройства и назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания пневматического оружия

- знание устройства и назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, мишенной установки, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания и мелкого ремонта

- способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по биатлону с учетом применения способов самостоятельного планирования тренировочных нагрузок и подбора упражнений для развития специальных физических качеств биатлониста;

- участие в соревновательной деятельности по биатлону и входящим в биатлон спортивным дисциплинам на: внутри колледжа, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

- применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской и волонтерской практике;

- владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий биатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- понимание сущности возникновения ошибок в двигательной деятельности при прохождении дистанции биатлона, анализировать и находить способы устранения технических и тактических ошибок; проводить анализ собственного выступления в соревнованиях и выступления соперников, выделять слабые и сильные стороны различных спортсменов, делать выводы;

- знание и понимание требований к местам проведения занятий биатлоном, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий биатлоном, в досуговой деятельности;

- знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по биатлону; понимание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий биатлоном;

- соблюдение гигиенических требований образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами биатлона;

- владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и текущего функционального состояния;

- способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке биатлонистов в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности;

- способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по биатлону в качестве судьи, зрителя или волонтера;

- способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и зависимого поведения, а также знание и соблюдение антидопинговых правил и норм поведения.

Перечень аудиовизуальных средств

Видеозаписи игр.

Музыкальное сопровождение процесса обучения.

Кинофильм «Александр Тихонов». Студия Звезды спорта Режиссер: Дарья Червоненко 2022 г.

Материально-техническое обеспечение модуля

Примерное наименование объектов и средств материально-технического оснащения:

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1	Мобильный комплект «Биатлон в школу, Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж» : - винтовка пневматическая Апгрейд МР-61 -трехуровневая рама для крепления мишенной установки (в том числе и для ГТО) -мишенная установка Биатлон ГТО -двухуровневая подставка -стрелковый коврик -пристрелочная панель -металлозащита	5 комплектов
2	Музыкальная, видео-аудио аппаратура	1
3	Гимнастические маты	5
4	Конусы (кегли)	15
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	5
6	Теннисные мячи	15
7	Комплект фишек тренировочных	15

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Биатлон»**

8	Манишка судейская	5 шт.
9	Личный нагрудный номер	30 шт
10	Эстафетные намера	5 комп.
11	Секундомер	5 шт
12	Мишени бумажные № 8 для стрельбы из пневматического оружия калибра 4,5 мм	5000 шт
13	Скакалка гимнастическая	15 шт
14	Скамейка гимнастическая	5 шт
15	Чехол для переноса пневматического оружия	2 шт
16	Ружейный шкаф	1 шт.
17	Пули для пневматического оружия	10 000 шт
18	Стенка гимнастическая	3 шт
19	Рулетка 50 м.	1
20	Флажки для разметки	1 комп.
21	Обручи	10 шт
22	Лыжи	15
23	Лыжные палки	15
24	Стеллажи для лыж	1
25	Станок для обработки лыж	1
26	Лыжная мазь	5
27	Лыжные парафины	5
	Дидактические материалы:	
1	Картотека лыжных ходов в биатлоне.	
2	Схемы и плакаты освоения технички лыжных ходов.	
3	Правила игры в биатлоне.	
4	Правила судейства в биатлоне.	
5	Регламент проведения биатлонных соревнований различных уровней.	
6	Положение о соревнованиях по биатлону	

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Биатлон»

7	Наглядное пособие для обучение технике стрельбы «Основы стрельбы в биатлоне»	
---	--	--

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Лыжная подготовка»**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	январь	14.01. 15.01.	16.10- 17.40	комплексное	4	Теоретический материал «Знание о биатлоне». ОФП.	спортивный зал	О, ПН
2.	январь	21.01. 22.01.	16.10- 17.40	практика	4	Теоретический материал «Знание о биатлоне». ОФП.	стрелковый зал	ПН
3.	январь	28.01. 30.01.	16.10- 17.40	практика	4	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	стрелковый зал	ПН
4.	февраль	4.02. 5.02.	16.10- 17.40	практика	4	Равномерная тренировка. Техника стрельбы.	спортивный зал	ПН
5.	февраль	11.02. 12.02.	16.10- 17.40	практика	4	Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП	стрелковый зал	ПН
6.	февраль	18.02. 19.02.	16.10- 17.40	практика	4	Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.	стрелковый зал	ПН
7.	февраль	25.02. 26.02.	16.10- 17.40	практика	4	Контрольная тренировка, соревнования	стрелковый зал	ПН
8.	март	4.03. 5.03.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Игры. СФП.	стрелковый зал	ПН
9.	март	11.03. 12.03.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	спортивный зал	ПН
10.	март	18.03. 19.03.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Кросс. Игры. СП. Силовая подготовка	стрелковый зал	ПН
11.	март	25.03. 26.03.	16.10- 17.40	практика	4	Контрольная тренировка. соревнования	стрелковый зал	ПН
12.	апрель	1.04. 2.04.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники	тренажерный зал	ПН

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Лыжная подготовка»**

						лыжных ходов.		
13.	апрель	8.04. 9.04.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СП. Техническая подготовка.	тренажерный зал	ПН
14.	апрель	15.04. 16.04.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Бег. Игры. СП.	стрелковый зал	ПН
15.	апрель	22.04. 23.04.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Бег. СП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов	стрелковый зал	ПН
16.	апрель	29.04. 30.04.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Беговые упражнения. СП. Скоростно-силовая работа. Игры.	тренажерный зал	ПН
17.	май	6.05. 7.05.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Бег. Игры.	стрелковый зал	ПН
18.	май	13.05. 14.05.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Бег. Игры.	стадион, стрелковый зал	ПН
19.	май	20.05. 21.05.	16.10- 17.40	практика	4	Контрольная тренировка	стадион, стрелковый зал	ПН
20.	май	27.05. 28.05.	16.10- 17.40	практика	4	Контрольная тренировка	стадион, стрелковый зал	ПН
21.	сентябрь	2.09. 3.09.	16.10- 17.40	практика	4	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Стрелковая подготовка	стрелковый зал	ПН
22.	сентябрь	9.09. 10.09.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Стрелковая подготовка. Техническая подготовка.	стрелковый зал	ПН
23.	сентябрь	16.09. 17.09.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка.	стадион, стрелковый зал	Пн
24.	сентябрь	23.09. 24.09.	16.10- 17.40	практика	4	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника стрельбы.	стадион, стрелковый зал	ПН

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Лыжная подготовка»**

25.	сентябрь/октябрь	30.09.1.10	16.10-17.40	комплексное	4	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка.	стадион, стрелковый зал	Т, ПН
26.	октябрь	7.10.8.10.	16.10-17.40	комплексное	4	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра.	спортивный зал	О
27.	октябрь	14.10.15.10.	16.10-17.40	практика	4	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра.	спортивный зал	ПН
28.	октябрь	21.10.22.10.	16.10-17.40	практика	4	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств.	стадион, стрелковый зал	ПН
29.	октябрь	28.10.29.10.	16.10-17.40	практика	4	Техника стрельбы. ОФП. СП.	стадион, стрелковый зал	ПН
30.	ноябрь	5.11.6.11.	16.10-17.40	практика	4	Техника стрельбы. ОФП. СП.	стадион, стрелковый зал	ПН
31.	ноябрь	11.11.12.11.	16.10-17.40	практика	4	Техника стрельбы. ОФП. СП.	стадион, стрелковый зал	ПН
32.	ноябрь	18.11.19.11.	16.10-17.40	комплексное	4	Равномерная тренировка техники бега. СП. ОФП	тренажерный зал	О,ПН
33.	ноябрь	25.11.26.11.	16.10-17.40	комплексная	4	Равномерная тренировка техники бега. СП. ОФП	стадион, стрелковый зал	ПН
34.	декабрь	2.12.3.12.	16.10-17.40	практика	4	Теория «Правила соревнований по биатлону». Техника бега. Скоростная работа. СП.	стрелковый зал	ПН
35.	декабрь	9.12.10.12.	16.10-17.40	практика	4	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СП.	стрелковый зал	ПН
36.	декабрь	16.12.17.12.	16.10-17.40	Комплексное	4	Преодоление спусков, подъемов. Техника бега. ОФП	стрелковый зал	ПН

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Лыжная подготовка»

37.	декабрь	23.12. 24.12.	16.10- 17.40	практика	4	Контрольная тренировка, соревнование.	стадион	ПН
-----	---------	------------------	-----------------	----------	---	---------------------------------------	---------	----

Примечание: формы текущего контроля успеваемости

- опрос (О);
- тестирование (Т);
- реферат (Р);
- практические нормативы (ПН).

Таблица 3. Критерии оценивания обучающихся в области физического совершенствования

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке двигательных умений и навыков
Отлично/5	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы правильно, максимально приближенно к технике эталонного, без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом, с соблюдением всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению; понимает назначение движения, может объяснить технику выполнения и продемонстрировать ее в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно показывает примерный контрольный результат
Хорошо/4	обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы приближенно к эталонному, в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок, не влияющих на окончательный результат.
Удовлетворительной	обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы в основном правильно, но допускает одну грубую или три мелких ошибки, приведшие к искажению техники движения, скованности и общей неуверенности при выполнении; не может выполнить двигательное действие в нестандартных или усложненных условиях
Неудовлетворительной	обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, нечетко, допускает одну грубую ошибку или число других ошибок более трех (или две грубых ошибки), полностью искажая технику выполнения, в результате чего отсутствует сходство с эталоном. Упражнение не выполнено.
1	Отказ от выполнения упражнения

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на уроках физической культуры и в процессе домашней работы.
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном соответствии с

содержанием учебного Модуля для данного класса.

- Выявление степени освоения обучающимися физических упражнений осуществляется на основе установленной пяти бальной системы, предусматривающей определенный характер и количество ошибок при выставлении той или иной оценки.
- Характер ошибок определяется на единой основе.

Грубой ошибкой считается искажение основы техники двигательного действия. К **значительной ошибке** относится невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения).

Незначительной ошибкой считается лишь неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности.

Методика проверки и оценивания осуществляется с учетом особенностей этапа (освоение, закрепление, совершенствование) процесса обучения двигательному действию.

Проверяется понимание обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать его выполнение и исправлять ошибки.

При проверке навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т. д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами

При проверке и оценивании обучающихся в формировании определенных физических качеств учитываются изменения в их росте за время учебного года, периода обучения, четверти, полугодия, триместра.

В содержании домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определенный период времени.

Оценивание успеваемости обучающихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

Приложение 3

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Биатлон относится к видам спорта с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и проведении ТЗ по биатлону необходимо выполнять, как общие организационно-методические меры и правила техники безопасности, одинаковые для всех видов спорта, так и специальные меры безопасности в зависимости от места проведения тренировочного занятия в каждом отдельном сегменте биатлона.

К организационно-методическим мерам, входящим в общие правила по технике безопасности и одинаковые для всех видов спорта относятся обеспечение безопасности во время поездок на транспорте, санитарно-гигиенические требования спортивных сооружений (бассейн, стадион, спортивный и тренажерный залы) и действующие правила в местах пребывания спортсменов (гостиница, общежитие, спортивный лагерь).

Необходимо проводить со спортсменами инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочных занятий:

по плаванию (отдельно при проведении занятий в бассейне и в открытых водоемах);

по бегу (отдельно при проведении занятий в спортивных залах, в закрытых легкоатлетических сооружениях и в природной среде);

по стрелковой подготовке из пневматического оружия (в спортивных залах , на открытых спортивных площадках, пришкольных стадионах, тире, береговой линии с обязательным применением мобильного биатлонного комплекса);

по лыжным гонкам (отдельно при проведении занятий на лыжной и лыжероллерной трассе);

по биатлону (во время тренировочной и соревновательной деятельности).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по биатлону в закрытых помещениях, также, как и по другим видам спорта, должно удовлетворять нормативно-техническим и санитарным нормам. Необходимо наличие подписанных актов приемки спортивного сооружения, инструктажа по безопасности ведения учебно-тренировочных занятий педагогическим и тренерским составом и учащимися, соответствия спортивного инвентаря и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации. В спортивном сооружении необходимо наличие медицинского кабинета (пункта); соответствие температуры воздуха, воды воздухообмена и освещения определенным нормам и т. д.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий, как нет и инженеров по охране труда. Ответственность в этом случае возлагается на тренерско-преподавательский состав. Педагогу, тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

Кроме того, педагог или тренер заранее должен знать свои действия в экстренных

случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших и другие специфические навыки), места оказания врачебной помощи, необходимые контактные телефоны соответствующих служб.

В случае ухудшения состояния спортсмена во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, педагог или тренер обязаны направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований. Во время сборов, при отсутствии медицинского работника, педагог или тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, жалобы или характер травмы, принятые меры. В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или спортсменом получена травма, педагог или тренер должны уметь оказать квалифицированную доврачебную помощь.

Приложение 4

Примерная схема построения занятий по модулю «Биатлон»

**Пример типового тренировочных занятий по беговой и общефизической
подготовке для групп начальной подготовки**

Наименование занятия	Тренировочные задания	Ложировка
Занятие по бегу и ОФП (стадион. спортивный зал или аллея): 45 минут	Разминка (различные виды ходьбы, бег трусцой, беговые упр-я)	7 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	8 мин
	Л/а упражнения (совершенствование техники) 10 x 20 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 x 60 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 1 км (180 шагов/мин)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (на руки)	5 мин

**Пример типового тренировочных занятий по беговой и общефизической
подготовке**

Наименование занятия	Тренировочные задания	Ложировка
Занятие по бегу и ОФП (стадион. спортивный зал или аллея): 45 мин	Разминка (свободный бег, беговые упр.)	8 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	7 мин
	Л/а упражнения (совершенствование техники) 10 x 30 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 x 100 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 2 км (180 шагов/мин)	10 мин

**Пример типового тренировочных занятий по беговой и общефизической
подготовке**

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Биатлон»**

Наименование занятия	Тренировочные задания	Лозировка
Занятие по бегу и ОФП (стадион, спортивный зал или аллея): 45 мин	Разминка (свободный бег, беговые упр.)	8 мин
	Общеразвивающие упражнения (на ноги и корпус)	7 мин
	Л/а упражнения (совершенствование техники) 10 x 60 м	10 мин
	Бег на технику (переменная скорость) 5 x 200 м	10 мин
	Непрерывный свободный бег 2 км (180 шагов/мин)	10 мин

Пример типового тренировочных занятий по стрелковой и общефизической подготовке

Наименование занятия	Тренировочные задания	Лозировка
Занятие по стрелковой подготовке и ОФП (стадион, офп 45 минут	Инструктаж по технике безопасности	3 мин
	Разминка (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (для мышц кисти и пальцев, мышц рук и плечевого пояса, затылочных и плечевых мышц, мышц спины и ног)	7 мин
	Постановка дыхания в положении лежа (сидя) с упора с использованием пристрелочной мишени биатлонной установки .	5 мин
	Имитация целостного выполнения выстрела лежа с упора	
	Тренировочная стрельба из пневматической винтовки с упора на кучность по пристрелочной мишени № 8, с использованием оценочного шаблона	10 мин
	Упражнение на координацию движений	10мин
	Дыхательные упражнения	5 мин

Пример типового тренировочных занятий по стрелковой и общефизической подготовке

Наименование занятия	Тренировочные задания	Лозировка
	Инструктаж по технике безопасности	3 мин

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивной секции
«Биатлон»**

Занятие по стрелковой подготовке и ОФП (стадион, офп 45 минут)	Разминка (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (для мышц кисти и пальцев, мышц рук и плечевого пояса, затылочных и плечевых мышц, мышц спины и ног)	2 мин
	Постановка дыхания в положении лежа с упора с использованием пристрелочной мишени биатлонной установки . Имитация целостного выполнения выстрела лежа с упора, стоя	5 мин
	Тренировочная стрельба из пневматической винтовки с упора на кучность по пристрелочной мишени № 8	15 мин
	Упражнение на координацию движений	10мин
	Дыхательные упражнения	5 мин

Пример типового тренировочных занятий по стрелковой и общефизической подготовке

Наименование занятия	Тренировочные задания	Лозировка
	Инструктаж по технике безопасности	3 мин
Занятие по стрелковой подготовке и ОФП (стадион, офп 45 минут)	Разминка (наклоны, повороты, махи, круговые движения, подтягивания и т.п)	5 мин
	Общеразвивающие упражнения (для мышц кисти и пальцев, мышц рук и плечевого пояса, затылочных и плечевых мышц, мышц спины и ног)	2 мин
	Постановка дыхания в положении лежа с упора с использованием пристрелочной мишени биатлонной установки . Имитация целостного выполнения выстрела лежа с упора, стоя	5 мин
	Тренировочная стрельба из пневматической винтовки с упора на кучность по пристрелочной мишени № 8	15 мин
	Отработка стрелковых упражнений под нагрузкой (эстафета)	10мин
	Дыхательные упражнения	5 мин

Список учебно-методической литературы

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2009. – 443 с.
2. Аикин В.А. (общ. ред.) Современная система спортивной подготовки в биатлоне, Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» (Омск, 23-24 апреля 2015 г). — Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. — 298 с.
3. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012
4. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2013. – 264 с.
5. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с
6. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.
7. Бегун И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2007. – 89 с.
8. Безмельницын Н. Г., В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования понаправлению - «Физ. культура» ; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва ; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2014. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием вышло в 2015 году. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 06.05.2020). - ISBN 2227- 8397. - Текст: электронный
9. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
10. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
11. Виленский М.Я. Физкультура, 5-7 класс. / М.Я. Виленский и др.-М.: Просвещение, 2019. – 239 с
12. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков/Л. В. Волков. -Киев: Здоровье, 2008. -24-27с.
13. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.

14. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. - М.: Советский спорт. -2007. -140 с.
15. Захаров Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
16. Загурский Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учеб. пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.
17. Загурский Н. С, Я. С. Романова Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. - 110 с. - ISBN 978-5-919-301-57-8.
18. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография/Р. А. Зубрилов. - М.: Сов. спорт, 2013.-352 с.: ил.
19. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, - Москва: Просвещение, 2011. – 108 с.
20. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.-272 с
21. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
22. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
23. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
24. Матвеев, А. Д. Теория и методика физического воспитания/ -М.: Физкультура и спорт, 2006.-254 с.
25. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
26. 21. Никитский, Б. Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б. Н. Никитский.-М.: Моск. Обл. пед. ин-т, 2013. -59 с.
27. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.

28. Шикунов М.И., Романова Я.С., Казызаева А.С Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 172 с.
29. Поручения президента РФ (Материалы заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 27 марта 2019 года).
30. Поручение Президента РФ (Материалы заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 10 сентября 2021 года (Пр-1919, п.3б и Пр-1919, п.4 в).
31. Межотраслевая программа развития школьного спорта до 2024 года. 27 февраля 2021 г. № 86/59.
32. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. 24.11.2020. - №3081-р.
33. Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года. -28.12.2021. - №3894-р.
34. Об утверждении федеральной образовательной программы СОО. Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022. - №1014.

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (НФБР) [электронный ресурс] <https://biathlonrus.com>. (дата обращения: 17.12.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт международного союза биатлонистов (IBU) <https://www.biathlonworld.com/ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
5. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
7. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru

8. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
9. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
10. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
11. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
12. <http://fizkultura-na5.ru/>
13. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
14. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
15. Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только <http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/lec1/content.html>
16. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_eliemie_ntami_sportivnykh_ighr
17. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады <http://eidos.ru/olymp/sports/>
18. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>
19. Олимпийская энциклопедия <http://www.olimpizm.ru/>