

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по биатлону для учебных групп составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон (утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 686), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Направленность

Учебная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы:

обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятием биатлоном. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

обучающие:

- Создание условий для выявления способностей и одарённости занимающихся;
- изучение теоретических сведений о биатлоне;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами биатлона.

развивающие:

- развитие психофизических качеств обучающихся;
- развитие устойчивого интереса к занятиям биатлоном.

воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Условия реализации образовательной программы.

Сроки реализации.

1 год обучения-34 часа

Форма проведения занятий. Групповая.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Материально-техническое обеспечение.

1. Мячи скакалки
2. Лыжный стадион и лыжные трассы
3. Тир для стрельбы из пневматической винтовки
4. Спортивный зал и игровая площадка
5. Электронный тир
6. Лыжи
7. Флажки для разметки лыжных трасс 1 комплект

Планируемые результаты

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебной дисциплины опыт специфический для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты:

- знание истории, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов			Форма контроля
		итого	теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Набор детей в группы. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Медицинская комиссия. Опрос
2	Судейская терминология, предупреждение травматизма, индивидуальные и Групповые командные действия	2	1	1	Опрос, Текущий контроль Анализ в ходе просмотра
3	Общая физическая подготовка	8		8	Текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка	4		4	Текущий контроль
5	Технико-тактическая подготовка	2		2	Опрос Текущий контроль Анализ в ходе просмотра
6	Стрелковая подготовка	6		6	Текущий контроль
7	Соревнования и контрольные нормативы	4		4	Текущий контроль
8	Проведение разминки, судейство игр	4		4	Текущий контроль Анализ в ходе просмотра
9	Итоговое занятие.	2	1	1	Опрос
	Итого	34	3	31	

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка

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

II. Судейская терминология, предупреждение травматизма, индивидуальные и Групповые командные действия Направлена на освоения теоретического материала, правил проведения соревнований, знаний первой медицинской помощи.

III. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечно сосудистой системы и органов дыхания. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся. Средства тренировки Комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы, скакалки), а также с использованием различных снарядов (перекладина, брусья, скамейка, шведская стенка, канат, тренажеры). Силовые упражнения направлены, в основном, на развитие трех групп мышц - верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины, а также мышц ног, которые наиболее интенсивно работают во время передвижения на лыжах. Спортивные

игры (футбол, баскетбол, гандбол, русский хоккей, волейбол), подвижные игры («вышибалы», «ляпы», «третий лишний», лапта) и эстафеты развивают ловкость, быстроту, координационные способности и выносливость. Прыжковые упражнения направлены на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения развивают выносливость. Плавание и гребля повышают аэробные возможности организма, укрепляют дыхательную систему, мышечный корсет, развивают силовую выносливость. Велосипедные тренировки направлены на развитие выносливости, силовой подготовленности. Ходьба, кроссовая подготовка повышают аэробные возможности организма, развивают выносливость.

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

V. Техничко-тактическая подготовка Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение основных элементов коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения на лыжах, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении. Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей конкретного старта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Тактическая подготовка включает в себя:

1) изучение общих положений тактики биатлона, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;

2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;

3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях. Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические 9 упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает: • установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач; • в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы; • в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований. В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

1) в облегчённых условиях;

2) в усложнённых условиях;

3) в условиях, близких к соревновательным.

VI. Стрелковая подготовка

Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне осуществляется на теоретических и практических занятиях в условиях тира и на открытом стрельбище. С первых же занятий необходимо приучить занимающихся к соблюдению правил техники безопасности при

обращении с оружием, правил осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе. Обучающиеся используют пневматическое оружие. Знакомство с биатлоном начинается с изучения техники стрельбы из положения лежа с упора - изготовка, приемы заряжания и разряжания, прицеливания, производства выстрела. После первичного знакомства с пневматическим оружием обучающие изучают технику стрельбы стоя. В это же время юные биатлонисты более детально знакомятся с материальной частью оружия. Большая часть стрелковой подготовки осуществляется во время холостого тренажа, а также стрельбы в тире как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки.

VII. Соревнования и контрольные нормативы Совершенствование технико-тактического мастерства в соревнованиях, повышение специальной подготовки, укрепление морально-волевых качеств.

VIII. Проведение разминки, судейство игр Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование проведения упражнений для подготовки организма к работе.

Педагогическое методика и технологии
Методическое обеспечение программы
1 года обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы проведения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Набор детей в группы. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	инструкции по охране труда, видеозаписи соревнований.	опрос
Судейская терминология, предупреждение травматизма, индивидуальные и Групповые командные действия	Беседа	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	инструкции по охране труда, видеозаписи..	опрос
Общая физическая подготовка	Беседа тренировочное занятие	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	инструкции по охране труда, видеозаписи соревнований, фото	промежуточный тест.
Специальная физическая подготовка	Тренировочное занятие	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	учебная игра, промежуточный тест.
Технико-тактическая подготовка	Тренировочное занятие	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Стрелковая подготовка	Тренировочное занятие	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах,	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого	промежуточный тест.

		тренировки	обучающего	
Соревнования и контрольные нормативы	Тренировочное занятие	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Товарищеские соревнования с командами соседних школ. Проведение разминки, судейство игр	Беседа. тренировочное занятие	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Итоговое занятие.	Беседа. Тренировочное занятие	Рассказ педагогом. Теоретическое занятие,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	промежуточный тест.

Оценочные процедуры

Для оценки эффективности реализации программы необходима система отслеживания и фиксации результатов работы обучающихся.

Цель диагностики – проследить динамику развития и рост мастерства обучающихся.

Диагностический контроль дает возможность определить уровень мотивации выбора и устойчивости интереса, воспитанности обучающихся, творческих способностей, отношение к трудовой деятельности.

Результативность выполнения программы отслеживается путем проведения первичного, промежуточного и итогового этапов диагностики по следующим направлениям:

- Мотивация выбора творческого объединения и устойчивости интереса учащихся;
- Уровень воспитанности;
- Уровень творческих способностей;
- Отношение к трудовой деятельности.

Цель первичной диагностики: определение уровня мотивации, подготовленности и развитости детей в начале обучения.

Проведение исследования на начальном этапе дает возможность педагогу подобрать оптимальный объем учебного материала, определить точки роста обучающихся. Сроки проведения первичного контроля в 10 – 14 дней во второй половине сентября.

Цель промежуточного диагностирования: определить степень усвоения детьми учебного материала, оценить динамику развития и рост мастерства обучающихся на данном этапе. В ходе реализации программы предусматривается выступление на спортивных соревнованиях, оценивание которых помогает определить степень усвоения обучающимися учебного материала.

Проведение диагностирования позволяет сделать необходимую корректировку образовательных программ.

Сроки проведения промежуточной диагностики определяются педагогом. Итоговая обычно проводится в конце учебного года.

Цель проведения итогового этапа диагностики: определить степень достижения результатов обучения, закрепление знаний, ориентация учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Для определения динамики развития и роста мастерства обучающихся проводится анализ результатов по показателям диагностики, зафиксированным в таблице «Результаты диагностического контроля».

Это позволяет сделать вывод о степени результативности образовательной программы, выявить одаренных детей и разработать для них индивидуальный образовательный маршрут с целью достижения высоких результатов в данном направлении, помочь в профессиональном самоопределении.

Критерии оценки:

Для первичного, используется в качестве критерия способность ребенка выполнить задания самого легкого уровня (ответить на легкие вопросы). Необходимо определить способность как средний уровень подготовки.

Если ребенок не сможет выполнить задания или правильно ответить на вопросы теста, уровень его подготовки низкий. Если ребенок с легкостью выполняет подготовленные задания (отвечает на вопросы) и если он справился, уровень его подготовки высокий.

В промежуточной диагностики — контроль по вопросам всех тем раздела.

Итоговая диагностика - контроль по всем темам, изученным за год. За основу берется средний уровень результативности. Если обучающийся не знает даже основной уровень, то уровень освоения им программы — низкий, если может ответить не на простые — средний и если отвечает на сложные вопросы по теории, то уровень освоения им программы - высокий. Система оценки на каждом этапе диагностики ориентирована на систему трех уровней. Проставляются баллы цифровой системой (высокий, средний, низкий).

Высокий уровень 8-10 баллов

Средний уровень 4-7 баллов

Низкий уровень 1-3 балла

Уровень мотивации и интереса. Оценивается на основании познавательного интереса, отношение к педагогу, практическая направленность к предмету.

Уровень творческих способностей. Оценивается на основании: беглости (скорости) – число ответов за определённый промежуток времени, гибкости (разнообразие ответов), оригинальности (редкость идей), разработанности идей (детализация).

Уровень воспитанности. Оценивается по следующим критериям:

низкий – простое усвоение элементарных норм человеческого общежития.

средний – эмоциональный уровень сопричастности обществу, деятельности в нем, людям, природе, миру и т.д.

высокий – осознание личностного смысла и общественного значения социальных ценностей и реализации их в жизненном опыте школьника.

Отношение к труду. Отношение к трудовой деятельности оценивается на основании следующих критериев: трудолюбия, старательности в труде, отношения к делу.

Формы фиксации результатов

Таблица. Результаты диагностического контроля. Приложение 1.

Способы фиксации результатов

Информация об отслеживании уровня освоения программы обучающимися заносится в единую таблицу отслеживания образовательного результата «Результаты диагностического контроля». Приложение 1. Таблица заполняется в программе МО Excel, что позволяет автоматически, по мере заполнения таблиц выстроить диаграмму отражающую динамику освоения программы.

Информационные источники:

Список литературы для педагогов

1. Биатлон: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1997.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт.1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Медицина. 1991.
4. Гибадулин.И.Г. Биатлон. Методическое пособие. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. ГК по ФКиС УАССР. УГУ им. 50-летия СССР. г. Ижевск.-1991.
5. Ермаков В.В Техника лыжных ходов. Смоленск, 1989.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев, 1990.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. М.1982.
8. Савицкий Я.И. Биатлон. М.: Физкультура и спорт 1981.
9. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. Детская спортивная медицина: руководство для врачей. 2-е издание. М.: Медицина. 1991.