МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ № 4».
Протокол № 03 от 31.08.2026 г.

Утверждена приказом директора
МАУ ДО «СШ № 4»
№ ____ от 31.08.2026 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Биатлон»

Воздаст обучающихся: 7-18 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Автор программы:
тренер-преподаватель
Сотникова Галина Васильевна
высшая квалификационная категория

г. Новоуральск
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
- Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)», санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям

дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)»;

– Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, программ по видам спорта.

Направленность

Направленность программы - физкультурно-спортивная по профильному направлению «биатлон».

Актуальность

Дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе посредством создания условий для успешности каждого ребенка. Отмечается рост заинтересованности семей в дополнительном образовании детей, в том числе на платной основе. Заметно увеличилась мотивация семей и детей к участию в различных конкурсных мероприятиях. Ответом на растущий спрос стало увеличение количества реализуемых дополнительных образовательных программ. В настоящее время спорт, ставший культурным явлением огромного значения и степени сложности, проник почти во все сферы общественных институтов, включая образование, экономику, искусство, политику и т.д. Поэтому реализация этой программы, с целью пропаганды здорового образа жизни, становиться наиболее актуальной для молодого поколения в настоящее время и выражается в популярности получения навыков, умений необходимых в случаях, когда нужно постоять за себя, защитить ближнего. Это можно получить, пройдя курс обучения по данной программе.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью общеразвивающей программы является то, что для вовлечения детей в систему регулярных занятий физической культурой и спортом используется такой вид спорта – «биатлон».

Адресат

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-18 лет.

Программа предназначена для детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузками. Для каждой возраста и уровня подготовки, с учетом сенситивных периодов подобраны упражнения и разработаны тренировочные задания.

Режим занятий

Занятия строятся в форме спортивной тренировки, проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией МАУ ДО «СШ № 4» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Объем

Объем общеразвивающей программы, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 46 недель. Продолжительность части образовательной программы по учебному плану 46 недель.

Срок освоения

Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы. Программа рассчитана на 1 учебный год обучения.

Уровневость

Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на стартовом уровне и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения

Общие принципы построения тренировки по биатлону предполагают сочетание разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Виды занятий

В тренировочном процессе используются следующие виды занятий:

- беседы;
- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- мастер-классы;
- общегигиенические утренние тренировки;
- отдельные упражнения тренировочного характера в повседневном режиме дня.

Формы подведения результатов

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам биатлона используются теоретические тесты, включающие вопросы истории биатлона, гигиены, лыжного инвентаря, оружия.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель

Цель данной программы на основе полноценного использования всего многообразия биатлона, в сочетании с другими методами физического воспитания, реализовать возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни обучающихся.

При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Задачи

Программный материал объединен в систему спортивной-оздоровительной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

– организация содержательного досуга средствами физической культуры и лыжного спорта, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привитие навыка гигиены и здорового образа жизни;

– содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

– воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых спортсменов;

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

Учебный план муниципального учреждения дополнительного образования «Спортивной школы» по биатлону рассчитан на 46 учебных недель.

Учебный (тематический) план

№	Разделы подготовки	СОГ (7-18 лет)
1.	Общая физическая подготовка	32
2.	Специальная физическая подготовка	32
3.	Техническая подготовка	24
4.	Теоретическая подготовка	4
5.	Общее количество часов	92

Содержание учебно (тематического) плана

План – график

распределения учебного материала по биатлону СОГ (7-18 лет)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1.	**Практические занятия**	**88**
1.1	Общая физическая подготовка	32
	Комплексы общеразвивающих упр.	20
	Ходьба, бег, смешанное передвижение.	6
	Подвижные игры	6
1.2	Специальная физическая подготовка	32
	Передвижение на лыжах.	32
1.3	Упражнения и задания курса «Школа биатлониста»	24
	Упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	4
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	4
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	4

	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	4
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	4
	Обучение поворотам на месте и в движении	4
2	**Теоретическая подготовка**	**4**
	Вводное занятие. История развития биатлона.	1
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	2
	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	1
	Всего часов	

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При освоении программы базового уровня, у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Метапредметные результаты

– Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

– наличие мотивации к улучшению своего физического развития;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Личностные результаты

– потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом, введение здорового образа жизни;

– любовь к своей Родине через познание родного края;

– умения везти себя в коллективе, помогать и дружить.

– формирование морально-этических и волевых качеств

Предметные результаты

– усвоение основных элементов в избранном виде спорта биатлон;

– формирование осознанного выбора в изучении избранного вида спорта биатлон;

– овладение навыками элементарных элементов техники лыжных гонок.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально–техническое обеспечение

Для проведения занятий используется: лыжный инвентарь, игровой инвентарь для занятий в зале.

Информационное обеспечение

Для методического обеспечения программы имеются учебные пособия и литература по лыжным гонкам.

- DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом;
- DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения);
- Учебный фильм «техника классического хода»;
- Для проведения воспитательных мероприятий и соревнований используется музыкальный центр.

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, участвующих в реализации общеобразовательной программы биатлон, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 07.04.2014 г. №193Н):

- наличие среднего профессионального или высшего образования в области физической культуры и спорта;
- с опытом практической работы не менее одного года в должности тренер-преподаватель.

Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам-программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Содержание дополнительной образовательной программы включает в себя учебно-методическое пособие по лыжным гонкам. В пособии раскрываются вопросы истории, теории и методики. В содержание программы входит также годовое

планирование по лыжным гонкам, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются следующие способы отслеживания результатов:

- текущий контроль, визуальное отслеживание уровня подготовки;
- этапный контроль, проведение тестирование развития физических качеств;
- итоговый контроль, проведение спортивного праздника.

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы.

Обучающийся должен уметь:

- владеть техникой скользящего шага;
- владеть техникой поворотов на месте и в движении;
- владеть техникой преодоления подъемов и спусков:

Обучающийся должен знать:

- правила проведения занятий на лыжах;
- правила гигиены занятий на лыжах;
- краткую историю лыжного спорта.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004

2. Г.П. Марков. Справочник: биатлон. М.: ФиС,1985

3. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984

4. В.И. Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992

5. В.И. Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992

6. В.И. Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992

7. И.Ф. Зоркин. Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959

8. В.Ф. Пономарев. Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988

9. В.М. Маракуев, М.Н. Сильвестрова. Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969

10. К.Н. Спиридонов. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986

11. В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995

12. Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. Программы. Физическое воспитание

13. Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.