

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

## Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Биатлон»

### Направленность - физкультурно-спортивная

В программе для каждой категории занимающихся **поставлены задачи**, определены допустимые **объемы тренировочных нагрузок** по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности лыжников-гонщиков.

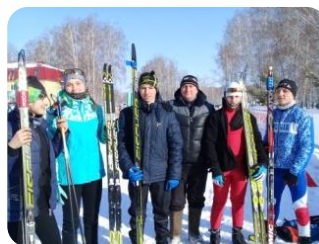
Этап спортивно – оздоровительный - 7-9 лет

Этап Начальной подготовки 10-12 лет

Этап Учебно-тренировочный 13-18 лет

#### Разделы подготовки

- ОФП, в том числе восстановительные мероприятия
- Специальная физическая подготовка
- Техничко-тактическая подготовка
- Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка
- Теоретическая подготовка
- Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях
- Инструкторская и судейская практика



**Задачи и направленность тренировки:** Укрепление здоровья, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, углубленное изучение и совершенствование основных видов техники классических и коньковых лыжных ходов, приобретение соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, общей и специальной физической подготовке.

Большое внимание уделяется изучению стрельбе из малокалиберной винтовки, постепенно биатлонист переводится на стрельбу с хода с более высоким пульсом. Особое внимание уделяется действием на рубеже, приходу, отходу, одеванию и сниманию оружия, скорострельности.

А ещё есть биатлон.  
Это длинный марафон –  
Бег на лыжах со стрельбой.  
Среди бега – прямо в бой!

По мишеням из винтовки,  
Да во всей экипировке  
Надо цели все сразить  
5 плюс пять должно их быть!!

Педагог д.о Пуртов Н.А.