

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА
(БИАТЛОН)**

Для училищ олимпийского резерва

Специальность 2– 880231
«Спортивно-педагогическая деятельность»

Минск 2008

УДК 796.92.093.642(073)

Разработчики

М.И.Корбит — декан спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта БГУФК,
канд. пед. наук, профессор

О.Л.Гракович — старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта БГУФК

Рецензент

А.П.Слонский — заместитель директора по спортивной работе Учреждения образования «Плещеницкое государственное областное училище олимпийского резерва»

Обсуждена и одобрена на заседании бюро РМО педагогических работников училищ олимпийского резерва.

Рекомендована для работы с учащимися УОР.

Протокол № 3-1 от 6 декабря 2007 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Методика обучения избранному виду спорта» (биатлон) является основной дисциплиной, в результате изучения которой формируются знания, практические умения и навыки, необходимые в профессиональной деятельности тренера по виду спорта.

Для достижения поставленной цели необходимо обеспечить:

- формирование целостного представления о профессиональной деятельности тренера по биатлону и ее роли в развитии общества;
- формирование представления об истории возникновения и развития биатлона в Республике Беларусь и других странах, современном состоянии, актуальных проблемах и тенденциях развития лыжного спорта, рейтинге белорусских биатлонистов на международной арене;
- формирование понятий терминологии, теоретических основ техники, основ планирования спортивной тренировки, принципов отбора и спортивной ориентации, классификации упражнений, требований безопасности на занятиях биатлоном;
- овладение навыками планирования, разработки, дозирования объема и интенсивности тренировочных нагрузок; управления учебно-тренировочным процессом на занятиях биатлоном; организации и проведения соревнований по биатлону;
- овладение навыками поддержания необходимого личного уровня физической подготовки для демонстрации техники передвижения на лыжах и техники стрельбы из малокалиберной винтовки;
- овладение навыками оказания спортсменам доврачебной помощи;
- овладение навыками применения технических и специальных средств обучения в биатлоне и использования информации научно-методического характера;
- развитие интереса учащихся к деятельности тренера по биатлону;
- воспитание ответственного отношения к труду, аккуратности и дисциплинированности.

Дисциплина «Методика обучения избранному виду спорта» (биатлон) взаимосвязана с изучением следующих дисциплин: «Основы теории и методики спортивной тренировки», «История физической культуры и спорта», «Анатомо-физиологические основы физической культуры и спорта», «Психология», «Педагогика», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», а также «Охрана труда».

Учебным планом на изучение дисциплины выделено 144 часа.

В целях проверки качества усвоения учебного материала предусматривается проведение двух обязательных контрольных работ: первую из них рекомендуется проводить после изучения разделов 3 и 4, вторую на завершающем этапе обучения. Содержание и конкретные сроки проведения обязательных контрольных работ определяются преподавателем, обсуждаются на заседании предметной (цикловой) комиссии и утверждаются в установленном порядке.

Тематическим планом предусматривается изучение учебного материала, необходимого для формирования профессионального потенциала будущего тренера по виду спорта, разработанного на основе образовательного стандарта специальности 2-88 02 31 «Спортивно-педагогическая деятельность» для учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования.

Тематический план является примерным. Преподаватель имеет право вносить обоснованные изменения в содержание и последовательность изложения изучаемого материала, в распределение учебных часов по разделам и темам (в пределах общего бюджета времени, отводимого на всю дисциплину). Все изменения должны рассматриваться предметной (цикловой) комиссией и утверждаться руководителем учреждения образования.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел, тема	Количество часов	
	Все-го	В том числе на практические занятия
Введение. Предмет, задачи и содержание дисциплины «Методика обучения избранному виду спорта (биатлон)»	2	
Раздел 1 Общие основы теории биатлона	14	2
1.1 История лыжного спорта	2	
1.2 Актуальные вопросы развития биатлона (итоги спортивного сезона)	2	
1.3 Объективные условия спортивной деятельности в биатлоне (на уровне соревнований)	2	
1.4 Классификация, систематика и терминология в биатлоне	4	
1.5 Техника безопасности в биатлоне	4	2
Раздел 2 Материально-техническое обеспечение биатлона	8	6
2.1 Характеристика спортивного снаряжения биатлонистов	2	
2.2 Технология подготовки спортивного инвентаря биатлониста и уход за ним	2	2
2.3 Лыжные мази, парафины, подготовка гоночных лыж к занятиям и соревнованиям	2	2
2.4 Технические средства для тренировочных занятий биатлонистов	2	2
Раздел 3. Техника передвижения на лыжах	20	12
3.1 Основы техники передвижения на лыжах	2	
3.2 Классификация и терминология способов передвижения на лыжах	2	
3.3 Техника классических способов передвижения на лыжах	6	4
3.4 Техника коньковых способов передвижения на лыжах	10	8
Раздел 4 Методика обучения способам передвижения на лыжах	32	22
4.1 Общие основы методики обучения способам передвижения на лыжах	6	2
4.2 Методика обучения классическим способам передвижения на лыжах	6	4
4.3 Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах	18	16
4.4 Частные методики обучения технике передвижения на лыжах	2	
Раздел 5 Общие основы техники стрельбы	23	11
5.1 Техника стрельбы в биатлоне	4	
5.2 Методика обучения технике стрельбы в биатлоне	18	16
Обязательная контрольная работа № 1 (раздел 3, 4, 5)	1	1
Раздел 6 Основы многолетней подготовки биатлонистов.	28	6
6.1 Теоретическое и организационное содержание спортивной тренировки	6	
6.2 Структура построения тренировочного процесса в биатлоне	4	
6.3 Средства и методы спортивной тренировки биатлонистов в годичном цикле подготовки	4	
6.4 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса в биатлоне	6	4
6.5 Подготовка биатлонистов в условиях естественной и искусственной гипоксии	2	
6.6 Система отбора	2	
6.7 Организация, планирование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР	4	2
Раздел 7 Организация и проведение соревнований по биатлону	13	9
7.1 Правила соревнований по биатлону	2	
7.2 Проведение соревнований по биатлону	10	8
Обязательная контрольная работа № 2 (раздел 6, 7)	1	1
Раздел 8 Организация и планирование учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке	4	2
ИТОГО	144	76

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Сформировать представление о предмете изучения дисциплины «Методика обучения избранному виду спорта» (биатлон), о задачах и содержании дисциплины</p>	<p>Предмет, задачи и содержание дисциплины «Методика обучения избранному виду спорта (биатлон). Место и роль дисциплины в системе формирования профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых в спортивно-педагогической деятельности. Квалификационная характеристика специалиста по физической культуре и спорту</p>	<p>Высказывает суждение об изучаемой дисциплине</p>
<p>Познакомить с историей развития лыжного спорта в мире</p>	<p>РАЗДЕЛ 1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ БИАТЛОНА</p> <p>1.1 История лыжного спорта</p> <p>Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки; наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ски», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта. Олимпийские виды лыжного спорта.</p> <p>Лыжные гонки. Биатлон. Горные лыжи. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Фристайл. Сноуборд. Характеристика каждого вида лыжного спорта. Правила соревнований. Возникновение биатлона. Военноспортивные соревнования в армии. Возникновение эстафет и спринтерской гонки. Эволюция мишеней, стрелкового оружия и дистанций стрельбы в биатлоне. Развитие биатлона в Беларуси. Участие белорусских биатлонистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх. Состояние и дальнейшее развитие биатлона за рубежом</p>	<p>Высказывает суждение об истории развития лыжного спорта в мире</p>
<p>Дать понятие о рейтинге белорусских биатлонистов на международной арене</p>	<p>1.2 Актуальные вопросы развития биатлона (итоги спортивного сезона)</p> <p>Анализ выступлений биатлонистов Республики Беларусь на международных соревнованиях за прошлый год. Сравнение развития биатлона за истекший и предыдущие годы. Новое в технике и методике тренировок за последние годы. Анализ международных соревнований за прошлый год. Роль международных соревнований в укреплении дружбы спортсменов разных стран</p>	<p>Высказывает суждение о рейтинге белорусских биатлонистов на международной арене</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
Сформировать представление об объективных условиях спортивной деятельности в биатлоне (на уровне соревнований)	<p>1.3 Объективные условия спортивной деятельности в биатлоне (на уровне соревнований)</p> <p>Особенности внешней среды, в которой протекают занятия по биатлону: характеристика местности, расположения стрельбищ, снежного покрова, влажности, прозрачности воздуха; температура внешней среды. Особенности спортивной деятельности: преодоление больших расстояний, влияние климатических условий; требования к одежде, инвентарю и оружию (оборудование, подгонка, смазка; значение одежды и подгонки инвентаря и оружия). Проявление волевых качеств. Подготовка инвентаря и одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий (температура, влажность, сила направления ветра, состояние и структура снега). Выбор места занятий в связи с изменением погодных условий.</p>	Высказывает суждение об объективных условиях спортивной деятельности в биатлоне (на уровне соревнований)
Сформировать понятие о классификации, систематике и терминологии в биатлоне	<p>1.4 Классификация, систематика и терминология в биатлоне</p> <p>Значение классификации и терминологии. Признаки классификации. Определение понятий. Полнота терминологии. Классификация видов лыжного спорта, спортивной техники, физических упражнений, местности, инвентаря, спортсменов (по возрасту, спортивной подготовленности). Терминология в лыжных гонках и стрельбе. Международная терминология</p> <p>Методика составления таблиц классификации. Принципы, лежащие в основе составления классификации. Построение классификации: по лыжным гонкам, биатлону, методическим приемам обучения и тренировки.</p>	Излагает классификацию, систематику и терминологию в биатлоне
Сформировать понятие о технике безопасности и особенностях организации занятий по биатлону	<p>1.5 Техника безопасности в биатлоне</p> <p>Роль преподавателя, тренера, учителя в обеспечении техники безопасности на занятиях биатлоном. Особенности организации занятий по биатлону. Учет метеорологических условий, состояния снежного покрова. Температурные нормы проведения занятий и соревнований по биатлону. Передвижение к месту занятий и обратно. Выбор мест занятия. Предупреждение травматизма и обморожений. Оказание первой помощи при обморожении</p>	Излагает технику безопасности и особенности организации занятий по биатлону

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Научить соблюдать технику безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по стрельбе</p>	<p>Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении занятий по стрельбе. Правила поведения на стрельбище и в тире. Порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, вне линии огня, во время чистки оружия. Порядок выдачи патронов и учет расходования патронов (соревнования). Меры безопасности во время соревнований. Хранение, транспортировка оружия. Закон Республики Беларусь об оружии</p> <p>Практическое занятие № 1</p>	<p>Соблюдает технику безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по стрельбе</p>
РАЗДЕЛ 2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ БИАТЛОНА		
<p>Сформировать представление о спортивном снаряжении биатлонистов.</p> <p>Научить выбирать спортивное снаряжение для занятий биатлоном</p>	<p>2.1 Характеристика спортивного снаряжения биатлонистов</p> <p>Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Особенности, классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде биатлонистов в различных погодных условиях. Оружие и патроны. Соединения об оружии. Эволюция оружия в биатлоне. Классификация и конструктивные характеристики винтовок: БИ-4, БИ-6, БИ-7, пневматической винтовки. Прицельные приспособления и внесение поправок в зависимости от метеорологических условий. Патроны для стрельбы в биатлоне</p>	<p>Излагает спортивное снаряжение биатлонистов.</p> <p>Выбирает спортивное снаряжение для занятий биатлоном</p>
<p>Сформировать умение выбирать спортивный инвентарь для занятий биатлоном, устанавливать крепление на лыжи, осуществлять ремонт лыжного инвентаря и оружия</p>	<p>2.2 Технология подготовки спортивного инвентаря биатлониста и уход за ним. Владение методикой подбора лыжного инвентаря, технологией постановки креплений на лыжи. Эксплуатация, ремонт и хранение лыжного инвентаря. Выбор оружия. Подгонка носящих ремней. Подгонка приладки с учетом индивидуальных особенностей телосложения биатлониста. Чистка и смазка оружия перед каждым занятием и длительным хранением. Проверка натяжения спуска курка, установка прицельных приспособлений, пристрелка оружия. Подбор тарелей и мушек в зависимости от индивидуальных особенностей биатлониста</p> <p>Практическое занятие № 2</p>	<p>Демонстрирует умение выбирать спортивный инвентарь для занятий биатлоном, устанавливает крепление на лыжи, выполняет ремонт лыжного инвентаря и оружия</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Сформировать понятие о технологии подготовки лыж для передвижения классическими и коньковыми ходами</p> <p>Научить выбирать лыжные мази для подготовки лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям</p>	<p>2.3 Лыжные мази, парафины, подготовка гоночных лыж к занятиям и соревнованиям. Технология подготовки лыж для передвижения классическими и коньковыми ходами. Характеристика лыжных мазей. Методика подготовки лыж для передвижения классическими и коньковыми ходами. Необходимый инвентарь и оборудование. Выбор лыжных мазей для подготовки лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Способы корректировки лыжных мазей</p> <p>Практическое занятие № 3</p> <p>2.4 Технические средства для учебно-тренировочных занятий биатлонистов. Характеристика лыжных тренажеров. Типы лыжероллеров. Эксплуатационные характеристики лыжероллеров</p> <p>Характеристика стрелкового тренажера СКАТТ. Применение тренажера СКАТТ в подготовке биатлонистов</p> <p>Практическое занятие № 4</p>	<p>Излагает технологию подготовки лыж для передвижения классическими и коньковыми ходами</p> <p>Выбирает лыжные мази для подготовки лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям</p>
<p>Дать представление о технических средствах для тренировочных занятий биатлонистов.</p> <p>Научить использовать технические средства для учебно-тренировочных занятий биатлонистов</p>	<p>2.4 Технические средства для учебно-тренировочных занятий биатлонистов. Характеристика лыжных тренажеров. Типы лыжероллеров. Эксплуатационные характеристики лыжероллеров</p> <p>Характеристика стрелкового тренажера СКАТТ. Применение тренажера СКАТТ в подготовке биатлонистов</p> <p>Практическое занятие № 4</p>	<p>Различает технические средства для тренировочных занятий биатлонистов по характерным признакам</p> <p>Использует технические средства на учебно-тренировочных занятиях биатлонистов</p>
РАЗДЕЛ 3 ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ		
<p>Сформировать понятие об основах техники передвижения на лыжах</p>	<p>3.1 Основы техники передвижения на лыжах</p> <p>Понятие о технике передвижения на лыжах.</p> <p>Понятие об основном механизме движения в отдельных способах передвижения на лыжах. Анализ техники передвижения на лыжах. Цикл движения лыжного хода; продолжительность цикла. Основная стойка лыжника. Толчок ногой. Маховая нога. Перекат. Структура, темп, ритм движения. Коэффициент трения скольжения лыж, коэффициент сцепления лыжи со снегом</p>	<p>Описывает основы техники передвижения на лыжах</p>
<p>Сформировать понятие о классификации способов передвижения на лыжах</p>	<p>3.2 Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.</p> <p>Классификация способов передвижения на лыжах и их характеристика. Строевые приемы на лыжах и без лыж. Лыжные ходы. Способы преодоления подъемов. Способы преодоления спусков. Торможения. Повороты на месте в движении. Способы преодоления неровностей</p>	<p>Излагает классификацию способов передвижения на лыжах</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Сформировать понятие о технике классических способов передвижения на лыжах</p>	<p>3.3 Техника классических способов передвижения на лыжах</p> <p>Техника попеременных ходов (двухшажного, четырехшажного), одновременных ходов (бесшажного, одношажного, двухшажного). Цикл хода. Фазовая структура хода. Временные характеристики.</p> <p>Техника перехода с одного хода на другой.</p> <p>Передвижение попеременным двухшажным, четырехшажным ходами в различных условиях скольжения. Передвижение одновременными ходами в различных условиях скольжения. Тактика применения ходов. Просмотр и анализ видеозаписей, кинограмм техники классических ходов ведущих лыжников</p>	<p>Описывает технику классических способов передвижения на лыжах</p>
<p>Сформировать понятие о технике выполнения строевых приемов на лыжах и без лыж, поворотов на месте, способов преодоления подъемов и спусков</p> <p>Научить анализировать технику способов преодоления подъемов и спусков</p>	<p>Практическое занятие № 5</p> <p>Строевые приемы на лыжах и без лыж. Повороты на месте. Техника способов преодоления подъемов и спусков. Применение техники способов преодоления подъемов и спусков в различных внешних условиях: классическими ходами, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Высокая, средняя, низкая стойка</p> <p>Просмотр и анализ видеозаписей, кинограмм техники способов преодоления подъемов и спусков</p>	<p>Описывает технику выполнения строевых приемов на лыжах и без лыж, поворотов на месте, способов преодоления подъемов и спусков</p> <p>Анализирует технику способов преодоления подъемов и спусков</p>
<p>Сформировать понятие о технике способов торможений и поворотов в движении</p> <p>Научить анализировать технику способов торможений и поворотов в движении</p>	<p>Практическое занятие № 6</p> <p>Техника способов торможений и поворотов в движении. Применение техники способов торможений и поворотов в движении в зависимости от сложности лыжных трасс</p> <p>Торможение упором, «плугом», боковым соскальзыванием, падением. Повороты в движении: переступанием, упором, «плугом» на параллельных лыжах. Просмотр и анализ видеозаписей, кинограмм техники способов торможений и поворотов в движении</p>	<p>Описывает технику способов торможений и поворотов в движении</p> <p>Анализирует технику способов торможений и поворотов в движении</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
Сформировать понятие о технике коньковых ходов	3.4 Техника коньковых способов передвижения на лыжах Историческая справка о первом применении конькового хода в соревновательной деятельности Особенности техники коньковых ходов биатлонистов Техника полуконькового хода, конькового хода (без отталкивания руками, с одновременным отталкиванием руками, попеременным отталкиванием руками). Условия применения конькового хода без отталкивания руками. Просмотр видеозаписей техники применения коньковых ходов в условиях соревновательной деятельности сильнейшими биатлонистами в мире	Описывает технику коньковых ходов
Научить анализировать технику полуконькового хода, конькового хода без отталкивания руками	Практическое занятие № 7 Техника полуконькового хода, конькового хода без отталкивания руками. Цикл хода. Фазовая структура, временные характеристики. Условия применения. Просмотр и анализ видеозаписей, кинограмм техники полуконькового хода, конькового хода без отталкивания руками	Анализирует технику полуконькового хода, конькового хода без отталкивания руками
Научить анализировать технику одновременного двухшажного конькового хода и его разных вариантов выполнения	Практическое занятие № 8 Техника одновременного двухшажного конькового хода и его разных вариантов выполнения. Цикл хода. Фазовая структура, временные характеристики. Условия применения. Просмотр и анализ видеозаписей, кинограмм техники одновременного двухшажного конькового хода и его разных вариантов выполнения	Анализирует технику одновременного двухшажного конькового хода и его разных вариантов выполнения
Научить анализировать технику одновременного одношажного конькового хода	Практическое занятие № 9 Техника одновременного одношажного конькового хода. Цикл хода. Фазовая структура хода. Условия применения. Просмотр и анализ видеозаписей, кинограмм техники одновременного одношажного конькового хода	Анализирует технику одновременного одношажного конькового хода
Научить анализировать технику попеременного двухшажного конькового хода, перехода с хода на ход при передвижении коньковыми ходами	Практическое занятие № 10 Техника попеременного двухшажного конькового хода. Цикл хода. Фазовая структура хода. Условия применения. Переходы с хода на ход при передвижении коньковыми ходами. Техника преодоления подъемов коньковыми ходами. Условия применения. Просмотр и анализ видеозаписей, кинограмм техники попеременного двухшажного конькового хода, перехода с хода на ход при передвижении коньковыми ходами	Анализирует технику попеременного двухшажного конькового хода, перехода с хода на ход при передвижении коньковыми ходами

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>РАЗДЕЛ 4</p> <p>Сформировать понятие об общих основах методики обучения технике передвижения на лыжах</p> <p>Сформировать понятие об организации занятий биатлоном</p> <p>Научить составлять план-конспект урока</p>	<p>4.1 Общие основы методики обучения технике передвижения на лыжах</p> <p>Задачи и содержание обучения. Формирование двигательных навыков. Этапы обучения (этап образования, этап закрепления и этап совершенствования двигательного навыка). Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Сочетание и соотношение методов обучения в зависимости от этапа обучения</p> <p>Принципы обучения: сознательности, активности, доступности, последовательности, систематичности. Неразрывность обучения и воспитания личности</p> <p>Формы, типы и структура организации занятий биатлоном. Формы занятий: урочные, самостоятельные, эпизодические. Урок, как основная форма проведения занятий.</p> <p>Типы уроков: учебный, учебно-тренировочный, тренировочный, контрольный. Структура урока (подготовительная, основная, заключительная части урока). Задачи частей урока. Составление плана-конспекта урока</p>	<p>Излагает общие основы методики обучения технике передвижения на лыжах</p> <p>Описывает организацию занятий биатлоном</p> <p>Составляет план-конспект урока</p>
<p>Сформировать понятие о местах проведения учебно-тренировочных занятий</p> <p>Научить подготавливать места для проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону</p>	<p>Практическое занятие № 11</p> <p>Классификация мест проведения учебно-тренировочных занятий. Выбор и подготовка мест занятий для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Учебная площадка, учебная лыжня, тренировочная лыжня, учебно-тренировочный склон. Назначение, подготовка мест занятий</p>	<p>Описывает места проведения учебно-тренировочных занятий</p> <p>Демонстрирует умение подготавливать места для проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону</p>
<p>Сформировать понятие о методике обучения классическим способам передвижения на лыжах</p> <p>Научить составлять планы-конспекты и организовывать занятия по обучению попеременному двухшажному и четырехшажному ходам</p>	<p>4.2 Методика обучения классическим способам передвижения на лыжах</p> <p>Методика обучения попеременному двухшажному и четырехшажному ходам. Задачи, средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения лыжника-гонщика. Последовательность обучения попеременному двухшажному ходу. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Подбор упражнений для обучения. Типичные ошибки. Исправление ошибок. Использование лыжероллеров для обучения. Составление плана-конспекта по обучению попеременному двухшажному и четырехшажному ходам</p>	<p>Описывает методику обучения классическим способам передвижения на лыжах</p> <p>Составляет планы-конспекты и организует занятие по обучению попеременному двухшажному и четырехшажному ходам</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Научить составлять планы-конспекты и организовывать занятия по обучению одновременным ходам</p>	<p>Практическое занятие № 12</p> <p>Методика обучения одновременным ходам</p> <p>Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Методика обучения одновременному двухшажному ходу</p> <p>Методика обучения одновременному одношажному (стартовый и дистанционный вариант) ходу</p> <p>Задачи, средства обучения. Подбор упражнений для обучения. Типичные ошибки. Исправление ошибок. Использование лыжероллеров для обучения. Составление плана-конспекта по обучению одновременным ходам</p>	<p>Составляет планы-конспекты и организует занятия по обучению одновременным ходам</p>
<p>Научить составлять планы-конспекты и организовывать занятия по обучению горной технике</p>	<p>Практическое занятие № 13</p> <p>Методика обучения горной технике. Методика обучения способам преодоления подъемов и спусков.</p> <p>Способы преодоления подъемов: попеременный двухшажный ход, скользящий шаг, беговой шаг, ступающий шаг, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Способы спусков: основная стойка, высокая, низкая.</p> <p>Использование лыжероллеров для обучения. Методика обучения способам торможения. Последовательность обучения торможениям: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, торможение палками, торможение падением. Характерные двигательные действия при выполнении способов торможения.</p> <p>Подбор упражнений. Типичные ошибки. Исправление ошибок. Методика обучения способам поворотов на месте и в движении. Группы поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком. Группы поворотов в движении: переступанием, рулением, махом. Переступанием: с внутренней и внешней лыжи. Рулением: «плугом», «упором».</p> <p>Махом: из упора, из «пруга», на параллельных лыжах. Характерные двигательные действия при выполнении поворотов на месте и в движении. Подбор упражнений. Типичные ошибки. Исправление ошибок.</p> <p>Составление плана-конспекта по обучению классическим способам передвижения на лыжах</p>	<p>Составляет планы-конспекты и организует занятия по обучению горной технике</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Сформулировать понятие о методике обучения коньковым способам передвижения на лыжах</p>	<p>4.3 Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах</p> <p>Последовательность обучения технике коньковых ходов. Основные причины возникновения ошибок, классификация ошибок по двигательным действиям: движения ногами, руками, туловищем. Типичные ошибки при овладении коньковыми ходами, при переходе с хода на ход. Постановка задач обучения технике коньковых ходов. Подбор средств и методов обучения технике коньковых ходов. Использование лыжероллеров для обучения</p>	<p>Описывает методику обучения коньковым способам передвижения на лыжах</p>
<p>Научить составлять планы-конспекты и организовать занятие по обучению полуконьковому ходу</p>	<p>Практическое занятие № 14</p> <p>Методика обучения полуконьковому ходу. Задачи, средства обучения. Подбор упражнений для обучения. Использование лыжероллеров для обучения. Составление плана-конспекта по обучению полуконьковому ходу</p>	<p>Составляет планы-конспекты и организует занятие по обучению полуконьковому ходу</p>
<p>Научить составлять планы-конспекты и организовать занятие по обучению коньковому ходу без оттапливания палками</p>	<p>Практическое занятие № 15</p> <p>Методика обучения коньковому ходу без оттапливания палками. Задачи, средства обучения. Подбор упражнений для обучения. Использование лыжероллеров для обучения. Составление плана-конспекта по обучению коньковому ходу без оттапливания палками</p>	<p>Составляет планы-конспекты и организует занятие по обучению коньковому ходу без оттапливания палками</p>
<p>Научить составлять планы-конспекты и организовать занятие по обучению одновременному двухшажному коньковому ходу</p>	<p>Практическое занятие № 16</p> <p>Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу. Задачи, средства обучения. Подбор упражнений для обучения. Использование лыжероллеров для обучения. Составление плана-конспекта по обучению одновременному двухшажному коньковому ходу</p>	<p>Составляет планы-конспекты и организует занятие по обучению одновременному двухшажному коньковому ходу</p>
<p>Научить составлять планы-конспекты и организовать занятие по обучению одновременному одношажному коньковому ходу</p>	<p>Практическое занятие № 17</p> <p>Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Задачи, средства обучения. Подбор упражнений для обучения. Использование лыжероллеров для обучения. Составление плана-конспекта по обучению одновременному одношажному коньковому ходу</p>	<p>Составляет планы-конспекты и организует занятие по обучению одновременному одношажному коньковому ходу</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Научить составлять планы-конспекты и организовывать занятие по обучению попеременному двухшажному коньковому ходу</p>	<p>Практическое занятие № 18 Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу. Задачи, средства обучения. Подбор упражнений для обучения. Использование лыжероллеров для обучения. Составление плана-конспекта по обучению попеременному двухшажному коньковому ходу</p>	<p>Составляет планы-конспекты и организует занятие по обучению попеременному двухшажному коньковому ходу</p>
<p>Научить составлять планы-конспекты и организовывать занятие по обучению способам преодоления подъемов коньковыми ходами</p>	<p>Практическое занятие № 19 Методика обучения способам преодоления подъемов коньковыми ходами Одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный ход, попеременный коньковый ход. Условия применения. Использование лыжероллеров для обучения. Составление плана-конспекта по обучению способам преодоления подъемов коньковыми ходами</p>	<p>Составляет планы-конспекты и организует занятие по обучению способам преодоления подъемов коньковыми ходами</p>
<p>Научить составлять планы-конспекты и организовывать занятие по совершенствованию техники полуконькового и конькового ходов без отталкивания руками в подготовительном и соревновательном периодах</p>	<p>Практическое занятие № 20 Совершенствование техники полуконькового и конькового ходов без отталкивания руками в подготовительном и соревновательном периодах. Задачи, средства, методы. Подбор упражнений. Объем и интенсивность физической нагрузки. Составление плана-конспекта по совершенствованию техники полуконькового и конькового ходов без отталкивания руками в подготовительном и соревновательном периодах</p>	<p>Составляет планы-конспекты и организует занятие по технике полуконькового и конькового ходов без отталкивания руками в подготовительном и соревновательном периодах</p>
<p>Научить составлять планы-конспекты и организовывать занятие по совершенствованию техники одновременного двухшажного, одношажного, попеременного коньковых ходов в подготовительном и соревновательном периодах</p>	<p>Практическое занятие № 21 Совершенствование техники одновременного двухшажного, одношажного, попеременного коньковых ходов в подготовительном и соревновательном периодах. Задачи, средства, методы. Подбор упражнений. Объем и интенсивность физической нагрузки. Составление плана-конспекта по совершенствованию техники одновременного двухшажного, одношажного, попеременного коньковых ходов в подготовительном и соревновательном периодах</p>	<p>Составляет планы-конспекты и организует занятие по совершенствованию техники одновременного двухшажного, одношажного, попеременного коньковых ходов в подготовительном и соревновательном периодах</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
Сформировать понятие о частных методиках обучения технике передвижения на лыжах	<p>4.4 Частные методики обучения технике передвижения на лыжах</p> <p>Методика обучения технике передвижения на лыжах дошкольников</p> <p>Организация занятий по обучению технике передвижения на лыжах с дошкольниками. Требования к одежде. Подбор упражнений для обучения технике передвижения на лыжах. Подвижные игры для обучения элементам техники передвижения на лыжах</p> <p>Методика обучения технике передвижения на лыжах людей основного, старшего возраста</p> <p>Организация занятий. Требования к одежде. Подбор упражнений для обучения технике передвижения на лыжах. Объем и интенсивность физической нагрузки. Контроль самочувствия и физической нагрузки на занятиях</p>	Описывает частные методики обучения технике передвижения на лыжах
РАЗДЕЛ 5 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ		
Сформировать понятие о происхождении выстрела	<p>5.1 Техника стрельбы в биатлоне</p> <p>Общие сведения о происхождении выстрела.</p> <p>Взрывчатые вещества. Понятие о взрыве. Группы взрывчатых веществ: инициирующие, дробящие, метательные или пороха. Пороха – дымные и бездымные. Патрон, его устройство</p> <p>Внутренняя баллистика. Явление выстрела. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие пули. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовления биатлониста</p> <p>Внешняя баллистика. Траектория полета пули, угол возвышения и угол бросания. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее формы и поперечной нагрузки. Зависимость траектории полета пули от силы ветра, температуры воздуха.</p> <p>Расстояние пуль</p>	Объясняет происхождение выстрела

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
Сформировать понятие об основных элементах выполнения выстрела	Основные элементы техники выполнения выстрела Изготовка. Виды изготовок. Особенности изготовок в зависимости от положения для стрельбы. Значение разнообразия изготовки. Положение туловища, рук, ног, головы при стрельбе с использованием различных видов изготовок. Варианты изготовок для стрельбы лежа, стоя. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе лежа, стоя. Прицеливание. Сущность прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Прицеливание при стрельбе из различных вариантов изготовок. Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим биатлонистов. Управление спуском курка. Трудности, возникающие при управлении спуском курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Способы управления спуском курка. Психофизиологические особенности управления спуском курка	Описывает основные элементы выполнения выстрела
Сформировать представление о методике обучения технике стрельбы в биатлоне	5.2 Методика обучения технике стрельбы в биатлоне Основные принципы обучения. Последовательность обучения. Подбор упражнений, дозировка	Описывает методику обучения технике стрельбы в биатлоне
Сформировать умение организовать учебно-тренировочное занятие по обучению изготовке из положения лежа	Практическое занятие № 22 Обучение изготовке из положения лежа. Изготовка и корректировка позы. Стрельба лежа с упора, с опорой, с ремня. Подгонка носящих ремней. Стрельба из положения лежа в тире и на стрельбище (без выстрела и с имитацией выстрела). Организация учебно-тренировочного занятия по обучению изготовке из положения лежа	Организует учебно-тренировочное занятие по обучению изготовке из положения лежа
Сформировать умение организовать учебно-тренировочное занятие по обучению прицеливанию	Практическое занятие № 23 Обучение прицеливанию. Начальное обучение прицеливанию с помощью приборов: показная мушка, ручная указка. Организация учебно-тренировочного занятия по обучению прицеливанию	Организует учебно-тренировочное занятие по обучению прицеливанию

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
Сформировать умение организовать учебно-тренировочное занятие по обучению управлению дыханием	<p>Практическое занятие № 24</p> <p>Обучение управлению дыханием</p> <p>Комплекс упражнений на задержку дыхания в различные фазы вдоха и выдоха. Организация учебно-тренировочного занятия по обучению управлению дыханием</p>	Организует учебно-тренировочное занятие по обучению управлению дыханием
Сформировать умение организовать учебно-тренировочное занятие по обучению управлению спуском курка	<p>Практическое занятие № 25</p> <p>Обучение управлению спуском курка</p> <p>Формирование навыков с проявлением волевых усилий биатлониста: плавного, равномерного начала нажатия на спусковой крючок с последующим замедлением движения пальца перед выстрелом, пренебрегая некоторыми колебаниями мушки; концентрации внимания на ощущении на спусковой крючок и стабильности усилия удержания оружия при выполнении выстрела. Организация учебно-тренировочного занятия по обучению управлению спуском курка</p>	Организует учебно-тренировочное занятие по обучению спуском курка
Сформировать умение организовать учебно-тренировочное занятие по обучению изготовке из положения стоя	<p>Практическое занятие № 26</p> <p>Обучение изготовке из положения стоя</p> <p>Изготовка и корректировка позы; прицеливание, управление дыханием и спуском курка, согласованность всех элементов техники. Организация учебно-тренировочного занятия по обучению изготовке из положения стоя</p>	Организует учебно-тренировочное занятие по обучению изготовке стоя
Сформировать умение организовать учебно-тренировочное занятие по обучению технике выполнения выстрела	<p>Практическое занятие № 27</p> <p>Методика обучения технике выполнения выстрела</p> <p>Стрельба по экрану (белому листу бумаги) с упора, стрельба по экрану, стрельба по мишеням с черным кругом на кучность, на результат, на выработку темпа, стрельба в покое, с ходьбой, бегом, имитацией лыжных ходов, передвижением на лыжероллерах, лыжах.</p> <p>Организация учебно-тренировочного занятия по обучению технике выполнения выстрела</p>	Организует учебно-тренировочное занятие по обучению технике выполнения выстрела

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
Сформировать умение организовать учебно-тренировочное занятие по совершенствованию техники стрельбы	<p>Практическое занятие № 28</p> <p>Совершенствование техники стрельбы из положения лежа. Совершенствование приемов из подготовки, прицеливания, управления дыханием и спуском курка из положения лежа в условиях тира и стрельбища (холостой тренаж и стрельба), в покое, при физической нагрузке; в подготовительном, соревновательном периодах. Выработка ритма стрельбы. Организация учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники стрельбы из положения лежа</p>	Организует учебно-тренировочное занятие по совершенствованию техники стрельбы из положения лежа
Сформировать умение организовать учебно-тренировочное занятие по совершенствованию техники стрельбы из положения стоя	<p>Практическое занятие № 29</p> <p>Совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Совершенствование приемов из подготовки, прицеливания, управления дыханием и спуском курка из положения лежа в условиях тира и стрельбища (холостой тренаж и стрельба), в покое, при физической нагрузке; в подготовительном, соревновательном периодах. Выработка ритма стрельбы. Организация учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники стрельбы из положения, стоя при передвижении на лыжах</p>	Организует учебно-тренировочное занятие по совершенствованию техники стрельбы из положения стоя
Сформировать умение совершенствования техники стрельбы во время соревнований по биатлону	<p>Практическое занятие № 30</p> <p>Совершенствование техники стрельбы во время соревнований по биатлону. Рациональное прохождение участка дистанции биатлонистами в зависимости от уровня спортивной квалификации и внешних условий соревнования деятельности. Особенности ведения стрельбы на огневых рубежах в зависимости от вида соревновательной программы (индивидуальной, спринтерской, командной, эстафетной гонках, в массовом страте). Подход и уход с огневого рубежа. Действия при передвижении на лыжах между огневыми рубежами</p>	Организует совершенствование навыков техники стрельбы во время соревнований по биатлону

Обязательная контрольная работа № 1 (разделы 3, 4, 5)

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>РАЗДЕЛ 6 ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОННИСТОВ</p> <p>Сформировать понятие о закономерностях и принципах подготовки биатлонистов</p> <p>Сформировать понятие о видах подготовки биатлонистов</p> <p>Научить выбирать средства и методы подготовки биатлонистов</p> <p>Сформировать понятие об этапах многолетней подготовки биатлонистов</p> <p>Научить адекватному выбору видов подготовки на каждом из этапов многолетней подготовки биатлонистов</p>	<p>6.1 Теоретическое и организационное содержание спортивной тренировки</p> <p>Закономерности и принципы системы подготовки лыжников-гонщиков</p> <p>Принцип восторженности. Принцип систематичности и последовательности. Принцип постепенности. Принцип наглядности. Принцип повторности и непрерывности. Принцип цикличности спортивной подготовки. Принцип разнообразности. Принцип специализации. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип индивидуализации</p> <p>Виды подготовки биатлонистов. Физическая подготовка (общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка). Техническая подготовка (лыжная, стрелковая, комплексная). Тактическая подготовка (общая и специальная). Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Интеллектуальная подготовка. Цель, задачи видов подготовки. Средства и методы подготовки. Выбор средств и методов подготовки биатлонистов</p> <p>Этапы многолетней подготовки биатлонистов. Возрастные границы этапов многолетней подготовки. Соответствие задач каждого этапа закономерностям возрастного развития. Этапы многолетней подготовки (по Платонову В.Н., 1997): начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специальной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуаль-ных возможностей, сохранения достижений. Характеристика этапов многолетней подготовки. Соотношение видов подготовки на каждом из этапов многолетней подготовки</p>	<p>Излагает закономерности и принципы системы подготовки биатлонистов</p> <p>Описывает виды подготовки биатлонистов.</p> <p>Демонстрирует умение выбирать средства и методы подготовки биатлонистов</p> <p>Описывает этапы многолетней подготовки биатлонистов</p> <p>Демонстрирует умение адекватно выбирать виды подготовки на каждом из этапов многолетней подготовки биатлонистов</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Сформировать понятие о структуре годичного цикла подготовки биатлонистов</p> <p>Сформировать понятие о тренировочных циклах подготовки биатлонистов</p>	<p>6.2 Структура построения тренировочного процесса в биатлоне</p> <p>Структура годичного цикла подготовки биатлонистов. Периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный. Задачи периодов годичного цикла подготовки. Этапы подготовительного периода: весенне-летний, летне-осенний, осенне-зимний. Задачи этапов подготовительного периода. Цель, задачи соревновательного периода. Цель, задачи переходного периода</p> <p>Характеристика тренировочных циклов подготовки биатлонистов. Классификация тренировочных циклов подготовки по продолжительности: микроциклы, мезоциклы и макроциклы подготовки. Классификация тренировочных циклов по направленности содержания и величине тренировочной нагрузки и ее влиянию на организм спортсменов: базовый, втягивающий, учебно-тренировочный, тренировочный – специальный, тренировочный – ударный, предсоревновательный (подводящий), модельный, соревновательный, восстановительный. Мезоциклы подготовки: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный</p>	<p>Описывает структуру годичного цикла подготовки биатлонистов</p> <p>Описывает тренировочные циклы подготовки биатлонистов</p>
<p>Сформировать понятие о классификации средств спортивной тренировки биатлонистов</p>	<p>6.3 Средства и методы спортивной тренировки биатлонистов в годичном цикле подготовки</p> <p>Классификация средств спортивной тренировки биатлонистов. Группы упражнений с учетом степени их сходства с основным соревновательным упражнением по структуре движения и физической нагрузке: общеподготовительные, подводящие, специализированные по структуре движения и физической нагрузке: подготовительные, имитационные. Классификация упражнений по воздействию на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координационных способностей. Соотношение различных средств в годичном цикле подготовки биатлонистов в зависимости от этапа многолетней подготовки</p>	<p>Описывает классификацию средств спортивной тренировки биатлонистов</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Сформировать понятие о методах спортивной тренировки биатлонистов (лыжной и стрелковой)</p>	<p>Методы спортивной тренировки биатлонистов Характер физической нагрузки: продолжительность, интенсивность, количество повторений, продолжительность и характер отдыха. Классификация интенсивности физической нагрузки по ЧСС. Методы лыжной подготовки: равномерный, переменный, вторичный, интервальный. Методы спортивной тренировки: комплексный, контрольный, соревновательный, круговой, игровой. Методы стрелковой подготовки: холостой тренаж, стрельба в покое и в сочетании с ОФП, СФП; с передвижением на лыжах, лыжероллерах</p> <p>Соотношение методов спортивной тренировки в годичном цикле подготовки биатлонистов в зависимости от этапа многолетней подготовки</p>	<p>Изнает методы спортивной тренировки биатлонистов (лыжной и стрелковой)</p>
<p>Сформировать понятие о видах планирования в биатлоне Научить разрабатывать планирующую документацию</p>	<p>6.4 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса в биатлоне Виды планирования в биатлоне. Многолетнее, перспективное, годичное, оперативное, текущее. Незрывность и преемственность видов планирования. Цели, задачи, сроки, структура планирования. Соотношение видов подготовки, средств, методов при планировании многолетней подготовки биатлонистов. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса для женщин. Разработка планирующей документации</p>	<p>Описывает виды планирования в биатлоне Разрабатывает планирующую документацию</p>
<p>Сформировать понятие о видах и формах учета и контроля учебно-тренировочного процесса в биатлоне Научить вести контроль и учет учебно-тренировочного процесса в биатлоне</p>	<p>Практическое занятие № 31 Учет и контроль тренировочных нагрузок Виды контроля: оперативный, этапный итоговый. Формы: педагогический контроль и учет; дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена; медицинский и научный контроль. Сроки и методы проведения учета и контроля учебно-тренировочного процесса в биатлоне. Ведение дневника спортсмена</p>	<p>Описывает виды и формы учета и контроля учебно-тренировочного процесса в биатлоне Организует контроль и учет учебно-тренировочного процесса в биатлоне</p>
<p>Научить разрабатывать индивидуальный годовой план подготовки биатлониста</p>	<p>Практическое занятие № 32 Разработка индивидуального годового плана подготовки учащегося среднего специального учреждения образования. Постановка задач подготовки на год. Подбор средств и методов подготовки</p>	<p>Разрабатывает индивидуальный годовой план подготовки биатлониста</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Сформировать представление о подготовке биатлонистов в условиях естественной и искусственной гипоксии</p> <p>Научить разрабатывать план подготовки в горных условиях</p>	<p>6.5 Подготовка биатлонистов в условиях естественной и искусственной гипоксии</p> <p>Классификация горных условий: низкорье (800-1000 м над уровнем), среднерье (от 800-1000 до 2500 м над уровнем моря) высокогорье (свыше 2500 м над уровнем моря). Адаптация человека к высотной гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Разработка плана подготовки в горных условиях</p> <p>6.6 Система отбора</p> <p>Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные этапы отбора. Спортивная пригодность, спортивная ориентация, спортивная селекция. Основные критерии отбора: спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет подготовки; возраст, состояние здоровья с учетом двигательной специфики лыжных гонок; уровень развития специальных физических качеств; потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности; психическая устойчивость к перенесению специфических физических нагрузок; наличие мотивации. Средства и методы отбора. Использование тестов по ОФП и СФП для отбора</p> <p>6.7 Организация, планирование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР</p> <p>Подготовка юных биатлонистов. Цели, задачи, учебные планы и программы, структура, организация и управление, педагогические кадры, контингент, материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР. Средства и методы реализации компонентов управления: моделирование, планирование отбора, контроль и коррекция</p>	<p>Высказывает суждение о подготовке биатлонистов-гонщиков в условиях естественной и искусственной гипоксии</p> <p>Разрабатывает план подготовки в горных условиях</p> <p>Описывает систему отбора</p> <p>Организует отбор для занятий биатлоном</p>
<p>Дать понятие о системе отбора</p> <p>Научить организовывать отбор для занятий биатлоном</p>		
<p>Сформировать понятие о подготовке юных биатлонистов в ДЮСШ, СДЮШОР</p>		<p>Описывает подготовку юных биатлонистов в ДЮСШ, СДЮШОР</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
<p>Научить составлять планирующую документацию в ДЮСШ, СДЮШОР</p>	<p>Практическое занятие № 33 Особенности организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР с группами начальной подготовки, учебно-тренировочными группами и группами спортивно-педагогического совершенствования в годичном цикле (на всех этапах и периодах). Цель, задачи, средства и методы подготовки в разных группах ДЮСШ, СДЮШОР. Соотношение методы и средств общей и специальной физической подготовки для групп. Объем и интенсивность применяемых средств на всех этапах и периодах годичного цикла в разных группах подготовки. Составление планирующей документации: годового плана подготовки, месячного плана, планов-конспектов по развитию физических качеств юных биатлонистов</p>	<p>Составляет планирующую документацию ДЮСШ, СДЮШОР</p>
<p>РАЗДЕЛ 7 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БИАТЛОНУ</p>		
<p>Дать понятие о правилах соревнований, о подготовке дистанции по биатлону</p>	<p>7.1. Правила соревнований по биатлону. Общие положения. характер соревнований; организация, проводящая соревнования; положение о соревнованиях; заявки на участие в соревнованиях; расписание стартов, порядок старта и жеребьевка; протесты, медицинское обслуживание; участники соревнований их права и обязанности; обязанности и права представителей и тренеров. Судейство соревнований: судейская коллегия, главная судейская коллегия, технический делегат, жюри соревнований, бригады судей; права и обязанности главного судьи и главного секретаря; комендант соревнований; начальник дистанций и его заместитель; места соревнований</p>	<p>Излагает правила соревнований и описывает подготовку дистанции по биатлону</p>
<p>Научить составлять календарь спортивно-массовых мероприятий по биатлону, положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях</p>	<p>7.2 Проведение соревнований по биатлону Календарь спортивно-массовых мероприятий по биатлону. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Составление календаря спортивно-массовых мероприятий, положения о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях</p>	<p>Составляет календарь спортивно-массовых мероприятий по биатлону, положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях</p>
<p>Научить составлять документацию соревнований по биатлону</p>	<p>Практическое занятие № 34 Документация соревнований по биатлону. Работа секретариата. Виды жеребьевки. Стартовые, финишные протоколы соревнований. Организация работы судейской коллегии на огневом рубеже. Подсчет результатов</p>	<p>Составляет документацию соревнований по биатлону</p>

Цели изучения темы	Содержание темы	Результат
Научить выполнять обязанности начальника дистанции по биатлону	Практическое занятие № 35 Подготовка лыжной трассы для проведения соревнований по биатлону Выбор места для соревнований, измерение и разметка, подготовка лыжной трассы. Подготовка и оборудование старта и финиша. Подготовка судейского инвентаря	Выполняет обязанности начальника дистанции по биатлону
Научить выполнять обязанности судей на соревнованиях по биатлону	Практическое занятие № 36 Выполнение учащимися функций судей при проведении соревнований по биатлону	Выполняет обязанности судей на соревнованиях по биатлону
Научить организовать и проводить соревнования по биатлону	Практическое занятие № 37 Организация и проведение соревнований по биатлону	Организует и проводит соревнования по биатлону
Обязательная контрольная работа № 2 (разделы 5, 6, 7)		
РАЗДЕЛ 8 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ		
Сформировать знания об организации и планировании учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке	Содержание и формы работы по лыжной подготовке в специализированных учебно-спортивных учреждениях, спортивных клубах, учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего и среднего специального образования Дозировка объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по лыжной подготовке Учебно-планирующая и учетно-отчетная документация	Описывает организацию и планирование учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке
Научить разрабатывать учебно-планирующую и учетно-отчетную документацию	Практическое занятие № 38 Разработка учебно-планирующей и учетно-отчетной документации по лыжной подготовке	Разрабатывает учебно-планирующую и учетно-отчетную документацию по лыжной подготовке

**ПРИМЕРНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА» (БИАТЛОН)**

Отметка в баллах	Показатели оценки
1 (один)	Учащийся демонстрирует представление об обсуждаемом вопросе, различает основные понятия с помощью преподавателя. Узнает отдельные объекты изучения программного материала, предъявленного в готовом виде
2 (два)	Учащийся различает изучаемые объекты, процессы или явления, пытается разобраться в обсуждаемом вопросе, высказывает общие предположения на уровне предварительного суждения
3 (три)	Учащийся фрагментарно воспроизводит изучаемый материал на уровне заучивания отдельных формулировок, перечисляет изучаемые объекты, пытается установить причинно-следственные связи по образцу или при помощи преподавателя
4 (четыре)	Учащийся воспроизводит большую часть учебного материала. Производит описание процессов, закономерностей и явлений с элементами объяснения. Применяет знания в знакомой ситуации по образцу. Имеет единичные существенные ошибки
5 (пять)	Учащийся в состоянии выстроить причинно-следственные связи основных понятий дисциплины, умеет выделить основные и второстепенные вопросы программного учебного материала, иллюстрировать изложенное конкретными примерами из избранного вида спорта. Применяет полученные знания в знакомой ситуации по образцу. Имеет несущественные ошибки
6 (шесть)	Учащийся полно и осознанно воспроизводит программный учебный материал, описывает и объясняет процессы и явления, характерные для спортивной тренировки, выявляет закономерные связи между ними на основе полученных предписаний, приводит примеры из избранного вида спорта. Имеются несущественные ошибки
7 (семь)	Учащиеся демонстрируют полное и прочное знание и воспроизведение программного учебного материала, владеет им в знакомой ситуации, формирует выводы, но недостаточно самостоятельно выполняет задания. Связывает понятия, основываясь на знаниях, полученных в ходе изучения других дисциплин. Имеет единичные несущественные ошибки
8 (восемь)	Учащийся полно излагает программный учебный материал, демонстрирует глубину и прочность знаний, свободно ориентируется в понятиях и терминах дисциплины, способен в знакомой ситуации увидеть причинно-следственную связь между изучаемыми явлениями, дает развернутое описание процессов, явлений и закономерностей спортивной тренировки, раскрывает их сущность и приводит доказательства, подтвержденные аргументами и фактами (примерами из избранного вида спорта и смежных видов спорта), самостоятельно выполняет задания. Имеет единичные несущественные ошибки
9 (девять)	Учащийся оперирует программным учебным материалом как в стандартной, так и в частично измененной ситуации, творчески подходит к выполнению заданий, имеет и грамотно излагает свои предположения и гипотезы по изучаемым процессам и явлениям, владеет навыками, необходимыми для успешной деятельности спортивного педагога, комбинирует и преобразовывает ранее полученные знания и умения при решении новой проблемы
10 (десять)	Учащийся демонстрирует глубокие, полные, прочные знания с использованием спортивной и научной терминологии, в объеме, превышающем курс лекций. Использует сведения основной и дополнительной литературы, обобщает свой соревновательный и тренировочный опыт, знает основные тенденции развития избранного вида спорта (по изучаемым проблемам)

ЛИТЕРАТУРА

ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Основная

- 1 Лыжный спорт. Учеб. пособие для училищ Олимпийского резерва по специальности 03.03. «Тренер по спорту»: /под.ред. В.Н. Пальчевского. – Минск: 1994. – 150.
- 2 Пальчевский В.Н., Демко Н.А., Корнюшко С.В. Лыжные гонки. Новичку, мастеру, тренеру. ООО «Четыре четверти», Минск, 1996.
- 3 Пальчевский В.Н. Лыжный спорт (общий курс): Учебное пособие по спец.П 0202000 «Физическая культура и спорт» для студ. академ физ. воспит. и спорта, фак-тов физ. воспитания вузов, учащихся ТФК, УОР. – Минск: 1997. – 99 с.

Дополнительная

- 1 Аграновский М.А. Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1980.
- 2 Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999. – с 22-114.
- 3 Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. с. 19-69.
- 4 Демко Н.А. и др. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: Методические рекомендации. – Минск, 1988.
- 5 Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1971.
- 6 Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Но не только...- М.: ФиС, 1988.
- 7 Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б.И. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М: ФиС, 1989.
- 8 Масленников И.Б., Смирнов Г.А. Лыжные гонки. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999. 200 с., ил. – (Азбука спорта).
- 9 Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с., илл.
- 10 Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – с. 228.
- 11 Лыжный спорт: учебник /Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Флинта:наука, 2004. – 320 с.

ПО БИАТЛОНУ

Основная

- 1 Биатлон. Международные правила соревнований, принятые на конгрессе международного союза биатлона в сентябре 2006 г.
- 2 Безмельницын Н.Г. Специальная стрелковая подготовка биатлониста. Учебное пособие. – Омск, 1974. – 42 с.
- 3 Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов [текст]. – Ижевск: изд-во ИжГТУ, 2005. – 208 с.
- 4 Каширцев Ю.А., Кузьмин Н.М. Пневматическая винтовка и биатлон. – М.: ДОСААФ, 1975. – 75 с.
- 5 Кедяров А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: Пособие для тренеров и спортсменов / А.П.Кедяров. Науч.-исслед. ин-т физ.культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: «Полирек», 2007. – 104с.
- 6 Корбит М.И., Проволоцкий Н.П. Первые шаги в биатлоне. – Мн.: Польша, 1985. – 207 с.,ил.
- 7 Корбит М.И. История развития биатлона в БССР: Методические указания для студентов 1-2 курсов дневного и заочного обучения по биатлону. – Мн.: БГОИФК, 1987. – 27 с.
- 8 Корбит М.И. Организация и методика проведения занятий по биатлону: Учебно-методическое пособие для преподавателей и тренеров. – Мн.: БГУ, 1999. – 203 с.
- 9 Программа для ДЮСШ, СДЮШОР по биатлону. Корбит М.И., Прилуцкий В.А., Махун П.Н. 2006.
- 10 Стрелковый спорт и методика преподавания: Учебное пособие для студентов пед. факультетов институтов физической культуры /Под общ. Ред А. Корха. – М.: ФиС, 1986. – 14 с, ил.