

**РАССМОТРЕНО**

**Педагогическим советом  
МБОУ СОШ №42  
Протокол от**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Приказ директора  
МБОУ СОШ №42**

№ \_\_\_\_\_ от

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительное направление  
ЮНЫЙ БИАТЛОНИСТ**

**Разработчики: Поздняков Михаил Владимирович,  
учитель физической культуры  
первой категории.**

**Курган, 2023 г.**

## Содержание:

1. Пояснительная записка:.....	3
-назначение;	
-место программы в образовательном процессе;	
-цели и задачи;	
2. Содержание программы:.....	4
-теоретическая подготовка.....	4
-практическая подготовка:.....	5
I.общefизическая подготовка;	
II.специальная физическая подготовка;	
III.техническая подготовка	
-План-график начальной стрелковой подготовки.....	6
-Учебный план секционных занятий по биатлону.....	6
3. Спецификация материала. Инвентарь спортсмена.....	7
4. Используемая литература.....	13

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юный биатлонист» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; примерными программами внеурочной деятельности начального образования, разработанными в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования второго поколения, одобренными Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15); ООП НОО и Учебного плана МБОУ «Школа № 16». Данная программа является программой, предназначенной для внеурочной формы занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по биатлону различного масштаба.

Цели и задачи

Занятия по биатлону направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение вида спорта «Биатлон».

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям биатлона;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- формирование задатков, способностей и спортивной одаренности.

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-й год обучения 2 занятия в неделю; 2-й год обучения 2 занятия в неделю; 3-й год обучения 3 занятия в неделю) продолжительностью занятия 2 часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по биатлону в школе и вне ее.

### **Программный материал**

#### **I. Теоретическая подготовка**

*1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Биатлон в России и мире.*

Порядок и содержание работы секции. Значение биатлона. Эволюция лыж и снаряжения лыжника, биатлониста. Первые соревнования биатлона в России и за рубежом. Популярность биатлона в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных биатлонистов.

*2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по стрелковой подготовке. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, составные части и винтовки.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на

тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

*4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам, биатлону.*

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## **II. Практическая подготовка**

### ***1. Общая физическая подготовка.***

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### ***2. Специальная физическая подготовка***

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### ***3. Техническая подготовка***

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### План-график начальной стрелковой подготовки

№	Наименование занятий
1.	Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы
2.	Обучение подъему оружия для стрельбы
3.	Подготовка винтовок для биатлониста
4.	Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания.
5.	Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке
6.	Уход за оружием. Обучение прицеливанию
7.	Обучение нажиму на спусковой крючок
8.	Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании

### Учебный план занятий по биатлону

№	Виды спортивной подготовки	1-й год	2-й год	3-й год
		обучения 2 класс 3 класс	обучения 4 класс	обучения 5 класс
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>22</b>
	Передвижение классическим ходом			
	Передвижение коньковым ходом			
	Преодоление спусков и подъемов			
3.	<b>Техническая стрелковая</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
	Из положения стоя			
	Из положения лежа			
4.	<b>Физическая</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
	ОФП			
	СФП			
5.	<b>Участие в соревнованиях Биатлону</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>70</b>	<b>102</b>

## СПЕЦИФИКАЦИЯ МАТЕРИАЛОВ. ИНВЕНТАРЬ СПОРТСМЕНА

### Лыжи для соревнований.

*Длина лыж.* Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная - не ограничивается. Если спортсмен так высок, что промышленно произведенные лыжи слишком коротки для него согласно этому правилу, то технический делегат соревнований может разрешить, чтобы спортсмен мог использовать самые длинные коммерчески доступные лыжи его обычной марки.

*Ширина лыж.* Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

*Передняя часть лыжи.* Минимальная ширина передней части лыжи -30 мм.

*Вес.* Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г.

*Конструкция лыж* - нет ограничений.

*Форма.* Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

*Поверхность скольжения лыжи.* По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

*Верхняя поверхность лыжи.* Нет ограничений.

*Грани.* Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становилось уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается).

*Прочностные свойства.* Нет ограничений.

**Лыжные крепления.** Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

**Лыжные ботинки.** Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

**Лыжные палки.** Максимальная длина палок не должна быть больше роста спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением. Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся). Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства. Нет ограничений по весу палок. Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой. Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничений относительно ее геометрии, конструкции или материала. Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет. Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса. Разрешены сменные корзины (лапки) с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега. Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников. В материалах нет ограничений.

**Одежда.** Реклама на одежде спортсмена должна быть в соответствии с текущими нормами МСБ.

Прокладка допускается только с внутренней стороны одежды гонщика. Общая толщина прокладки, ткани и прокладки гоночной одежды не может превысить 6 мм при измерении одежды в несжатом состоянии, кроме спины костюма, где переносится винтовка. Ограничений по подкладке на спине нет.

Никакие клейкие материалы, например, липучая ткань, мазь, смола, клей или дополнительные нашивки (за исключением крепления прокладки) не допускаются на внешней стороне одежды. Однако материал внешней стороны локтей может быть сделан из нескользящего материала.

Допускается специальное устройство на предплечье руки для предотвращения скольжения стрелкового ремня вниз по руке.

### **Винтовка.**

*Общие положения.* Винтовки не могут быть автоматической или полуавтоматической конструкции. Заряжание и разряжение могут выполняться только мускульной силой спортсмена.

*Применяемые виды механизмов затворов.* Следующие виды механизмов затворов винтовок разрешены:

А. Обычная система затвора.

Б. Пистолетный механизм заряжания.

В. Прямого действия затвор.

Г. Прямого действия с шаровым захватом. *Характеристики винтовок, используемых в соревнованиях:*

- Расстояние между центральной линией ствола и наиболее низким краем ложи, включая магазин и спусковую скобу, не должно превышать 120 мм.

- Толщина верхней части приклада, измеренная от центральной вертикальной линии ствола, не должна превышать 40 мм.

- Складная ложа не разрешена.

- Система прицеливания не может иметь любое оптическое устройство и не может обладать увеличительным эффектом. В этих целях запрещается вставлять оптические линзы в глаза.

- Калибр ствола должен быть 5,6 мм (длинноствольная винтовка 0,22 дюйма).

- Соппротивление спуска должно быть минимум 0,5 кг.

- Спусковой механизм должен окружаться скобой, закрывающей курок.

- Винтовка может иметь ремень для стрельбы и должна иметь транспортировочные ремни. Ширина ремней и манжеты не должна превышать 40 мм.

- Минимальный вес винтовки не должен быть меньше 3,5 кг, включая все принадлежности (кроме магазинов и патронов).

- Магазины не должны позволять вставить более чем 5 патронов. В эстафетной гонке три запасных патрона могут переноситься в магазине, установленном для этой цели в специальном быстродействующем устройстве. Тем не менее запасной патрон не может транспортироваться в патроннике. Магазины могут транспортироваться на передней части ложи или прикладе.

- Реклама, размещенная на винтовке, должна соответствовать текущим правилам МСБ.

### **Патроны**

*Основные характеристики.* Могут быть использованы патроны только для международной стандартной 0,22 дюймовой (5,6 мм) длинноствольной винтовки. Пуля должна быть сделана из однородной субстанции (свинца или аналогичного мягкого материала, например, свинцового сплава).

*Начальная скорость* не должна превышать 380 м/с, измеренная на расстоянии 1 м после вылета пули из канала ствола.

*Сила удара* пули, выстрелянной с расстояния 50 м по сравнительно твердой стальной пластине, не должна превысить 0,9 нс (= 0,09 kps) с максимально допустимым отклонением 0,099 нс.

*Допустимая сила удара пули и ее проверка.* Максимальное допустимое отклонение силы удара протестированных патронов -11%, при максимальной силе удара 1,0 нс (= 0,1 kps). Соответствие патронов может проверяться контрольной стрельбой по мишени с разной силой срабатывания. Эта мишень должна работать таким образом, чтобы не сработала при силе удара в 1,0 нс, но обязательно сработала при силе удара в 1,1 нс. Патроны разрешаются для использования, если срабатывание не зарегистрировано после 5 выстрелов с расстояния 10 м. Испытание боеприпасов должно быть сделано из собственной винтовки спортсмена или идентичной. Проверка патронов может быть организована жюри соревнований во время соревнований.

### **СТРЕЛЬБИЩЕ**

**Расстояние для стрельбы.** Расстояние между передней линией зоны стрельбы и линией мишеней должно быть 50+/-1 м.

**Места для стрельбы из положения лежа и стоя.** Если смотреть в направлении стрельбы, то правая половина стрельбища предназначена для стрельбы из положения лежа, а левая - для стрельбы из положения стоя. При этом деление стрельбища должно быть четко обозначено указателями. Исключение из правостороннего и левостороннего расположения делается для эстафетных гонок, гонки преследования и гонки с массовым стартом, когда спортсмены стреляют во всех коридорах как из положения лежа, так и из положения стоя.

**Приход и уход на стрельбище.** Во время тренировок и соревнований спортсмены должны приходить на рубеж с левой, а уходить с правой стороны.

**Стрелковые коридоры.** Огневой рубеж делится на стрелковые коридоры, в которых спортсмены по одному ведут стрельбу. Каждый стрелковый коридор должен быть шириной не менее 2,7 м и не более 3 м (идеально 2,75 м).

**Стрелковые маты.** Для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя должны быть положены маты на огневом рубеже в передней части каждого стрелкового коридора. Размер мата 200x150 см или 150x150 см, толщиной 1-2 см. Должны быть сделаны из синтетического или натурального материала с грубой нескользящей поверхностью.

**Мишени.** В биатлоне для тренировок и соревнований используются два типа мишеней - бумажные и металлические. Металлические мишени производятся в механическом и электронно-механическом вариантах. Они действуют следующим образом:

А. В механических мишенях физическая сила удара пули опрокидывает вниз мишень и меняет ее на белый указатель. Механические мишени вручную при

помощи троса перезаряжаются после окончания стрельбы. Изменение конфигурации мишеней для стрельбы из положения лежа и стоя делается тросом вручную.

Б. В электронно-механических и электронных системах зарядка мишеней и изменение конфигураций производится дистанционно электрическими серводвигателями. Попадания в электронно-механических и электронных системах записываются с помощью электронных датчиков через магнитные, двигательные или ударные сенсоры, прикрепленные на мишенях. Визуально попадание обычно демонстрируется с помощью механических или электронных активизированных дисковых указателей.

Мишень состоит из белой цельной лицевой пластины с 5 отверстиями, за которыми - 5 независимо действующих и падающих вниз от попадания в них пластин или срабатывания электронных датчиков попаданий. Пластины попадания должны быть черными. Попадание отмечается заменой черного круга мишени белым диском указателя.

Для соревнований используются только металлические мишени, а бумажные мишени используют для пристрелки винтовок. На тренировках могут использоваться как металлические, так и бумажные мишени. Размеры мишеней представлены ниже.

Стрельба из положения лежа	Прицеливание	115±0,3 мм
	Поражение	45±0,3 мм (пунктирная линия 110 мм на бумажных мишенях)
Стрельба из положения стоя	Прицеливание	115±0,3 мм
	Поражение	115±0,3 мм (пунктирная линия 110 мм на бумажных мишенях)

Металлическая мишень должна быть сделана из стали с твердостью 350 НВ, а поражаемые части мишени минимум 480 НВ.

Отверстия мишеней должны быть концентрическими. Допустимое отклонение - 0,3 мм. Допускается отклонение центра отверстий мишеней для стрельбы лежа на величину ±0,5 мм.

Срабатывание от импульса удара должно происходить силой удара разрезанной пополам пули по крайней мере 0,45 Ns. Допускаемое отклонение ±33,33%. Импульс срабатывания менее чем 0,3 Ns не считается попаданием, а более чем 0,6 Ns считается попаданием.

Продолжительное использование системы мишеней может закончиться деформациями плоской поверхности. Такие деформации не должны быть более чем 1 мм от оставшейся поверхности мишени. Глубина деформации должна измеряться относительно края поверхности мишени диаметром 115 мм.

**Расположение мишеней.** Мишени должны быть расположены так, чтобы центр мишени находился посреди стрелкового коридора. Мишени не должны отклоняться больше чем на 1% от линии, перпендикулярной правой

стороне стрелковых коридоров. Центр мишеней должен быть выше поверхности огневого рубежа на 80-100 см.

**Фон за мишенями** должен быть белым от нижнего края мишеней и на 1 м выше верхнего края мишеней.

**Границы входа** на рубеж и выхода с рубежа должны быть четко обозначены - 10 м от крайних левого и правого стрелкового коридоров. Эта разметка обозначает границы запрета для передачи информации на рубеже.

**Ветровые флажки.** На соревнованиях и официальных тренировках сбоку каждого третьего стрелкового коридора начиная с правой стороны коридора 1 на расстоянии 5 м от линии огневого рубежа и 20 м от линии мишеней должны быть установлены ветровые флажки.

Размер флажков 10x40 см и они сделаны из тонкого искусственного или натурального шелка. Вес флажков - не более 5 г. Конструкция флажков должна позволять легко поворачиваться на 360°, вращаясь под прямым углом к стойке флага.

Флажки должны быть установлены таким образом, чтобы их верхняя кромка была на одном уровне с нижним краем мишеней и не затрудняла обзор мишеней.

**Пирамиды для мишеней.** На огневом рубеже, на подходящем месте перед зоной для обслуживающего персонала команд должны располагаться пирамиды для двух запасных винтовок от каждой участвующей в соревновании команды и необходимое количество для тренировок. Пирамиды должны иметь четкие надписи с названиями команд.

### **ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ СТРЕЛЬБЕ**

**Положение лежа.** Винтовка может быть в контакте только с рукой, плечом и щекой. Тыльная сторона запястья руки, поддерживающей винтовку, должна быть отчетливо поднята от земли (поверхности снега). Другая рука может касаться поверхности опоры максимально на расстоянии 10 см от локтя.

**Положение стоя.** При стрельбе стоя спортсмен должен стоять без посторонней поддержки. В контакте с винтовкой могут быть только руки, плечо, щека и грудь у плеча. Рука, поддерживающая винтовку, может опираться на грудь или бедро.

**Запрещается снимать** одну или обе лыжи при стрельбе, включая тренировку и пристрелку. Кроме того, запрещается подкладывать любые предметы под лыжи.

**Положение в стрелковом коридоре.** Спортсмен должен быть уверен, что никакая часть его тела или инвентаря не выступает за красные полуметровые линии, обозначающие место для стрельбы.

**Предупреждение.** Если спортсмен предупрежден официальным лицом на огневом рубеже, что его положение при стрельбе или положение на месте стрельбы не соответствует правилам, то спортсмен должен немедленно исправиться.

### **ЗАМЕНА ИНВЕНТАРЯ, РЕМОНТ, ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ**

**Замена лыж и палок.** Участник может поменять одну из своих лыж, только если она сломана или повреждено крепление. Сломанные палки и ремни могут меняться без ограничений. Замененная лыжа и палки должны соответствовать требованиям материального каталога МСБ.

**Изменение скольжения и ремонт инвентаря.** Спортсмены не могут изменять скользкую поверхность применением любых субстанций в ходе соревнования. Участники могут ремонтировать свой инвентарь в ходе соревнования, не получая при этом от кого-либо помощи.

**Освежающие напитки и питание.** Спортсмены могут принимать освежающие напитки и питание во время соревнования. Напитки и питание могут нести сами спортсмены или могут быть им поданы.

### **ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ СТРЕЛЬБЕ**

**Использование ремня при стрельбе** разрешается как при стрельбе лежа, так и стоя.

**Использование магазина.** Пять патронов, необходимых на каждом огневом рубеже в индивидуальной, спринтерской гонках, гонке преследования и гонке с массовым стартом, и первые пять патронов в эстафетной гонке могут быть заряжены при помощи магазина. Если патроны были потеряны из магазина или дали осечку, то для заряжания не может быть использован новый магазин. Тогда патроны заряжаются по одному. Если магазин потерян, то он может быть заменен другим магазином.

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ**

**Общие положения.** Стрельба разрешается только на стрельбище в официально установленное время. Запрещается выполнять винтовкой движения, которые могут причинить вред кому-либо или могут быть определены другими лицами как опасные. Намушник винтовки должен быть за передней линией зоны стрельбы с начала и до окончания периода стрельбы. Когда стрельбище открыто для стрельбы, то никому не разрешается находиться перед линией стрельбы. Спортсмен всегда отвечает за безопасность своих действий и свою винтовку.

**Заряжание и разряжение.** Винтовка может быть заряжена и разряжена только, когда ствол винтовки направлен в сторону мишени или вверх. Вставление магазина, содержащего патроны, в винтовку является частью заряжания. При передвижении спортсмена с одного места стрельбы на другое он должен разрядить винтовку и поместить ее за спину в обычное положение для переноски.

**Проверка безопасности на стрельбище после стрельбы.** После каждого огневого рубежа винтовка должна быть разряжена - в стволе или во вставленном магазине не должно остаться патронов. Однако разрешается оставлять в стволе гильзу и пустой магазин в винтовке после последнего выстрела.

По окончании времени тренировки и/или пристрелки спортсмен должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища открытием затвора и выниманием магазина при положении ствола винтовки направленным в сторону мишеней или вверх.

**Направление выстрелов.** Все выстрелы должны быть прицельными и произведены только по мишеням.

**Снятие винтовки на стрельбище.** Спортсмен не должен снимать заплочный ремень винтовки, используемый для переноски винтовки, до того как он достигнет места для выполнения стрельбы. Он должен пересечь линию разметки места для стрельбы двумя ногами и положить обе палки на землю горизонтально до того момента, как снимет винтовку из положения переноски.

#### **Используемая литература:**

- Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Кайнов. – Волгоград:Учитель 2010.
- Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.  
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
- Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
- Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
- Система подготовки спортивного резерва. Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
- Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.

[Каширцев Ю.А.](#) Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 24 с.

Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод.реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.

[Гибадуллин И.Г.](#) Биатлон: Метод.пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1990.

Каширцев Ю.А., [Савицкий Я.И.](#) Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов // [Теор. и практ. физ. культ.](#) 1985, № 2, с. 11.

Кедяров А.П. Методические рекомендации для стрелков и биатлонистов. Рекомендации для стрелков и биатлонистов, пособие для тренеров и спортсменов.