

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Верховажский муниципальный округ**  
**МБОУ "Чушевицкая средняя школа"**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Шишмакова Е.Н. *Шиш*  
Педсовет №15 от 26.08.2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**

**Модуль «Биатлон»**

для обучающихся 10-11 классов

2025-2027гг

**с. Чушевицы**  
**2025 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Модуль «Биатлон»** (далее – модуль «Биатлон», модуль по биатлону, биатлон) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "Биатлон"

Биатлон – вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников всех возрастов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Полифункциональный характер биатлона как спортивной дисциплины ценен тем, что он способен развивать не только физические, но и нравственные качества обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, способствует выработке коммуникативных качеств характера, физической выносливости, а в целом обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь детей и молодежи позитивным настроением.

Модуль по биатлону также направлен на развитие массовости занятий биатлоном как популярным, зрелищным, перспективным видом спорта, созданию условий занятий прикладными видами физической активности – кроссовой подготовкой, плаванием, силовыми упражнениями, лыжными гонками, стрелковой подготовкой, расширение объема селекционной работы, повышение эффективности подготовки олимпийского резерва.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "Биатлон"

**Целью** изучения модуля «Биатлон» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья,

ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств биатлона.

**Задачами** изучения модуля «Биатлон» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- поддержание общей физической подготовки, укрепление здоровья и поддержание физической активности на протяжении всего жизненного цикла человека;
- развитие координации, гибкости, профессиональных и прикладных навыков, общей физической выносливости;
- развитие двигательных функций, обогащение двигательного опыта; воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим:
- доброжелательность, чувство товарищества, коллективизма, уважения к историческому наследию Российского спорта;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом и физическим упражнениям;
- выработка потребности в здоровом образе жизни;
- понимание важности занятий спортом для полноценной жизни;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "Биатлон" в учебном плане.**

Модуль «Биатлон» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурноспортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по биатлону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по биатлону поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участию в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Модуль «Биатлон» реализован

- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 10 и 11 классах – по 34

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "Биатлон"

10 -11 КЛАСС

Содержание модуля «Биатлон».

- 1) Знания о биатлоне.

Названия, роль и структура главных официальных организаций страны, региона, занимающихся развитием биатлона.

Современные тенденции развития биатлона на территории России, региона.

История развития биатлона в России, достижения отечественных биатлонистов и национальных команд.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне.

Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном.

Влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.

Психологическая подготовка биатлонистов.

Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по биатлону.

Профилактика спортивного травматизма биатлонистов, причины возникновения травм и методы их устранения.

Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального, ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения.

Антидопинговое поведение.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по биатлону в качестве зрителя или волонтера.

Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки биатлонистов в формировании и совершенствовании технического мастерства.

Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).

- 2) Способы самостоятельной деятельности.

Планирование самостоятельной подготовки в биатлоне.

Организация и проведение самостоятельных занятий по биатлону.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений.

Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в биатлоне.

Комплексы специальных упражнений на развитие физических качеств биатлониста: скорости, силы, гибкости, ловкости, общей выносливости, специальной выносливости.

Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления.

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях биатлоном и соревновательной деятельности.

Тестирование уровня физической подготовленности в биатлоне.

Контрольно тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий биатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций.

Причины возникновения технических ошибок при выполнении двигательных действий и способы их устранения.

Основы анализа собственных технических и тактических действий и действий соперников.

Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий биатлоном.

Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определенных физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по биатлону.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.

Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.

Личный дневник развития и здоровья

Антидопинговое поведение.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном.

- 3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.

Совершенствование технических приемов и тактических действий в биатлоне, изученных на уровне основного общего образования.

Комплексы упражнений, формирующие эффективную технику движений и двигательные умения и навыки технических и тактических действий биатлониста.

Технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне основного общего образования.

Основы специальной психологической подготовки в биатлоне: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация.

Учебные соревнования по биатлону. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Биатлон» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля «Биатлон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов и национальной сборной команды страны по биатлону на Олимпийских играх и других международных соревнованиях;

- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;

- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами биатлона;

- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами биатлона, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций биатлона регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных биатлонных клубов, а также школьных спортивных клубов;

- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек;

- умение оказывать первую помощь;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «Биатлон»;

- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами биатлона как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами биатлона.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля «Биатлон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты:**

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами биатлона и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;
- умение осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по биатлону;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми;
- работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- схемы для тактических, игровых задач;
- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля «Биатлон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- знание названий, структуры и функций официальных органов управления развитием биатлона в Европе и мире, роли Общероссийской общественной организации «Союз Биатлонистов России» (СБР), Международного союза Биатлонистов (IBU) в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного биатлона на территории России, региона и на международной арене;
- способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных биатлонных клубов на международной арене;
- способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных); способность различать системы проведения соревнований по биатлону, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по биатлону и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников;

- способность владеть основными направлениями спортивного (биатлонного) маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению средствами биатлона в области физической культуры и спорта;
- способность характеризовать влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека; понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки биатлонистов в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства;
- способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном;
- владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства биатлона, применять их в тренировочной и соревновательной деятельности; способность характеризовать, составлять и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные навыки и тактические приемы, характерные для биатлона и входящих в биатлон, аква-биатлон спортивных дисциплин;
- освоение и демонстрация техники спортивного плавания различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс), прохождения поворотов, а также стартовых прыжков с понтона и с берега, стартовой тумбы уверенное передвижение на открытой воде, в бассейне, в том числе в плотной группе других спортсменов;
- освоение и демонстрация эффективной техники бега, прохождения подъемов, спусков, крутых поворотов в различных условиях внешней среды и климатических условиях; освоение и демонстрация техники стрельбы из пневматического оружия, в том числе: знание устройства и назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания пневматического оружия;
- знание устройства и назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, мишенной установки, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания и мелкого ремонта;
- способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по биатлону с учетом применения способов самостоятельного планирования тренировочных нагрузок и подбора упражнений для развития специальных физических качеств биатлониста;

- участие в соревновательной деятельности по биатлону и входящим в биатлон спортивным дисциплинам на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;
- применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской и волонтерской практике;
- владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий биатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- понимание сущности возникновения ошибок в двигательной деятельности при прохождении дистанции биатлона, анализировать и находить способы устранения технических и тактических ошибок;
  - проводить анализ собственного выступления в соревнованиях и выступления соперников, выделять слабые и сильные стороны различных спортсменов, делать выводы;
  - знание и понимание требований к местам проведения занятий биатлоном, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий биатлоном в досуговой деятельности;
  - знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по биатлону;
  - понимание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий биатлоном; соблюдение гигиенических требований образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами биатлона;
  - владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и текущего функционального состояния;
  - способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке биатлонистов в соответствии с методикой;
  - выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности;

- способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по биатлону в качестве судьи, зрителя или волонтера;
- способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, а также знание и соблюдение антидопинговых правил и норм поведения

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
1	Знания о биатлоне	4	0	0	
2	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	
3	Физическое совершенствование	26		26	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	26	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о биатлоне	4	0	0	
2	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	
3	Физическое совершенствование	26	0	26	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	26	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Д а т а из уче ния	Элек трон ные циф ров ые обра зова тель ные ресу рсы
		Все го	Кон тро льн ые раб оты	Пра ктич ески е рабо ты		
1	Правила по ТБ во время занятий и соревнований по биатлону. Современные тенденции развития биатлона на территории России, региона	1	0	0		
2	Планирование самостоятельной подготовки в биатлоне.	1	0	0		
3	Обучение технике стрельбы: изготовка	1	0	1		
4	Упражнения для развития скоростно - силовых способностей: бег, прыжки	1	0	1		
5	Упражнения для развития выносливости: бег	1	0	1		
6	Имитационные упражнения	1	0	1		
7	Спортивные игры. Футбол(ю), Волейбол (Д)	1	0	1		
8	Участие в соревнованиях "Осенний кросс"	1	0	1		
9	Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).	1	0	0		

10	Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий биатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций	1	0	0		
11	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	0	1		
12	Спортивные игры. Баскетбол	1	0	1		
13	Упражнения для развития равновесия	1	0	1		
14	Упражнения для развития гибкости	1	0	1		
15	Обучение технике стрельбы: спуск курка	1	0	1		
16	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по биатлону в качестве зрителя или волонтера.	1	0	0		
17	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном.	1	0	0		
18	Обучение технике передвижения на лыжах: стойка лыжника (попеременный двухшажный ход)	1	0	1		
19	Обучение технике работы ног (основы скользящего шага, отталкивание, подсед)	1	0	1		
20	Обучение технике передвижения на лыжах: способы подъемов (елочкой, лесенкой)	1	0	1		
21	Обучение технике передвижения на лыжах: спуски и торможение (стойка, плуг)	1	0	1		
22	Обучение технике передвижения на лыжах: одновременный двухшажный коньковый ход (одновременная работа рук).	1	0	1		
23	Обучение технике передвижения на лыжах: одновременный двухшажный коньковый ход (согласованность движений рук и ног)	1	0	1		
24	Совершенствование техники передвижения на лыжах: смена попеременного и одновременного ходов	1	0	1		
25	Совершенствование техники передвижения на лыжах: равномерное передвижение коньковым ходом по пересеченной местности	1	0	1		
26	Участие в соревнованиях "Лыжня России"	1	0	1		

27	Антидопинговое поведение.	1	0	0		
28	Личный дневник развития и здоровья	1	0	0		
29	Упражнения для развития силы	1	0	1		
30	Совершенствование технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	0	1		
31	Упражнения для развития координационных способностей	1	0	1		
32	Развитие ловкости	1	0	1		
33	Совершенствование технике стрельбы: спуск курка	1	0	1		
34	Контрольные нормативы	1	0	1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>26</b>		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила по ТБ во время занятий и соревнований по биатлону. История развития биатлона в России, достижения отечественных биатлонистов и национальных команд.	1	0	0		
2	Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в биатлоне	1	0	0		
3	Обучение технике стрельбы: изготовка	1	0	1		
4	Упражнения для развития скоростно - силовых способностей: бег, метание.	1	0	1		
5	Упражнения для развития выносливости-кросс	1	0	1		
6	Имитационные упражнения	1	0	1		
7	Спортивные игры. Футбол(ю), Волейбол (д)	1	0	1		
8	Участие в соревнованиях "Кросс Наций"	1	0	1		
9	Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном.	1	0	0		
10	Комплексы специальных упражнений на развитие физических качеств биатлониста	1	0	1		

11	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	0	1		
12	Спортивные игры. Баскетбол	1	0	1		
13	Упражнения для развития равновесия	1	0	1		
14	Упражнения для развития гибкости	1	0	1		
15	Обучение технике стрельбы: спуск курка	1	0	1		
16	Влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.	1	0	0		
17	Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности.	1	0	0		
18	Обучение технике передвижения на лыжах: классические хода	1	0	1		
19	Обучение технике работы ног	1	0	1		
20	Обучение технике передвижения на лыжах: способы подъемов и спусков.	1	0	1		
21	Обучение технике передвижения на лыжах: спуски и торможение	1	0	1		
22	Обучение технике передвижения на лыжах: одновременный двухшажный коньковый ход	1	0	1		
23	Обучение технике передвижения на лыжах: одновременный двухшажный коньковый ход (согласованность движений рук и ног)	1	0	1		
24	Совершенствование техники передвижения на лыжах: смена попеременного и одновременного ходов	1	0	1		
25	Совершенствование техники передвижения на лыжах: равномерное передвижение коньковым ходом по пересеченной местности	1	0	1		
26	Участие в соревнованиях "Биатлон"	1	0	1		
27	Психологическая подготовка биатлонистов.	1	0	0		
28	Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения. Личный дневник развития и здоровья	1	0	0		
29	Упражнения для развития силы с отягощением	1	0	1		
30	Совершенствование технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	0	1		

31	Упражнения для развития координационных способностей	1	0	1		
32	Развитие ловкости	1	0	1		
33	Совершенствование технике стрельбы: спуск курка	1	0	1		
34	Контрольные нормативы	1	0	1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>27</b>		

