ДЕПАРТМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА ТЮМЕНИ**

Программа принята на заседании
педагогического совета №1
«26»августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
ДЮСШ № 2
города Тюмени
_____П.В.Вавилов
«26» августа 2020 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по стрелковой подготовке биатлонистов

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок освоения: 3 года

Автор - составитель:
Ширин Максим Николаевич
тренер-преподаватель

Тюмень, 2020

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-18
1.1.	Пояснительная записка	3-6
1.2.	Цель и задачи	7-8
1.3.	Учебный план	8-9
1.4.	Содержание программы	9-17
1.5.	Планируемые результаты	17-18
2	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий	19-26
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации	19-20
2.4.	Оценочные материалы	20-21
2.5.	Методические материалы	21-24
2.6	Список используемой литературы	24-26
	Приложения	27-28

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
4. Приказ Минобразования России от 09.11.2018№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минобрнауки России от 22.09.2015 № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;
6. Приказ Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
7. Приказ Минобрнауки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
9. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Направленность -физкультурно-спортивная.

Актуальность

Необходимость разработки и внедрения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности по стрелковой подготовке биатлонистов обусловлено тем, что в биатлоне сочетающем лыжную гонку со стрельбой из малокалиберной винтовки успешное выступление зависит от высокой скорости передвижения на дистанции, от точности попадания в мишень и экономии времени на огневых рубежах.

Стрелковая подготовка основывается на общих положениях методики других видов спортивной стрельбы. Однако она имеет свои специфические особенности, а именно ведение стрельбы в сложных, часто меняющихся погодных условиях, а так же при дефиците времени и на фоне значительного физического утомления и мощного эмоционального возбуждения, после интенсивного бега на лыжах.

Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Так как занятия по биатлону проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечнососудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

В системе подготовки юных биатлонистов существует научная проблема, актуальность которой определяется обострением противоречий между:

- необходимостью повышения стрелковой подготовленности и отсутствием целенаправленной системы подготовки спортивного резерва;
- признанием высокой значимости результативной стрельбы для итогового результата выступления в соревнованиях и недостаточной разработанностью средств и методов обеспечения действий биатлонистов;
- осознанием необходимости подготовки спортивного резерва и недостаточной проработанностью федерального государственного стандарта, создающего оптимальные для этого условия на различных этапах подготовки спортсмена.

Оттого, как будет заложена база стрелковой подготовки, во многом зависит успех спортсменов на последующих этапах соревновательной деятельности .

Новизна

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по стрелковой подготовке заключается в том, что заключается в том, что программа комплексная и включает в себя следующие виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально волевую и психологическую. Программа отличается от ранее изданных более последовательным и полным изучением видов стрельбы

Практическая значимость

Практическая значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по стрелковой подготовке биатлонистов состоит в том, что она позволяет юным спортсменам получить теоретические и практические знания в области стрелковой подготовки с направленностью на технику стрельбы; определена последовательность их применения для юных биатлонистов; разработана методика совершенствования стрельбы в биатлоне при помощи технических средств; установлена взаимосвязь между стрелковыми упражнениями; разработаны практические рекомендации для тренировочного процесса юных биатлонистов; составлены учебные планы и определена последовательность тренировочных упражнений и сущность тренировки.

Теоретическая значимость заключается в дополнении теории спортивной тренировки юных биатлонистов новой методикой, направленной на устранение ошибок, возникающих в стрелковом компоненте, что выражается в повышении уровня стрелковой подготовленности.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Данная программа последовательно и полно освещает основополагающие принципы построения подготовки юных спортсменов.

В разделах изложены не только методические принципы построения тренировки, но и методики обучения основам техники выполнения выстрела совершенствования технического и тактического мастерства.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по стрелковой подготовке биатлонистов заключается в том, что при освоении данной программы повысится стрелковая подготовка , сформируется интерес и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данная программа поможет самоопределиться с выбором видов спорта, где присутствует пулевая стрельба(триатлон, стендовая стрельба), а также поможет при сдаче норм ВФС ГТО.

Адресат программы

возраст от 10-15 лет

Уровень программы

1 год обучения - «Стартовый уровень». «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных, универсальных форм организации материала, минимальную сложность программного материала предлагаемого для освоения детьми. как первая ступень - переход к базовой общеразвивающей программе обучения

2 год обучения -«Базовый уровень» Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний как продолжение обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализующей базовый уровень обучения как вторая ступень - переход к продвинутому уровню программы;
3год -«Продвинутый» -Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 3 года.
Общая трудоемкость программы составляет 504часа.
Обучение проходит в очной форме.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей несовершеннолетнего, без предъявления требований к уровню подготовки.

Необходимым условием является предоставление медицинской справки с допуском к занятиям по виду спорта лыжные гонки.

Организация занятий осуществляется тренером-преподавателем, согласно утвержденного расписания, учебного плана.

Основные формы организации образовательного процесса

-Групповые

Виды занятий
-Учебно-тренировочные занятия

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы :Совершенствование стрелковой подготовки

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы и основными видами стрелкового оружия и правилами его применения.

2.Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы.

3.Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

4. Подготовка спортивного резерва

5.Укрепление здоровья, повышение уровня физического

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся согласно расписанию и утвержденного учебного плана 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок обучения : 30 месяцев(3 года)

Формы занятий -групповые и индивидуально-групповые.

Учебные группы формируются по возрасту.

Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении стрельб. Исходя из размеров тира и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 10 человек.

Необходимые условия

Медицинский допуск к занятиям.

Режим занятий соответствует Сан ПиН 2.4.4.3172 -14., предъявляемым к ДО. Эти требования соблюдены при создании программы -это наполняемость, длительность занятий, соответствие условий организации образовательного процесса требованиям санитарно-эпидемиологических правил и норм. Учитывая возрастные особенности детей.

Основополагающие принципы программы:

-*Принцип систематичности*.
Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
-*Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т. е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
-*Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

-Принцип оздоровительной направленности и физического воспитания- предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

-Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

-Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

-Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.3.Учебный план

Примерный учебный план по стрелковой подготовке на 42 недели 168 часов
1 год

№ раздела (УТ)	Название раздела/темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория		
1	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	УТЗ	7	7	1	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта
2	ОФП	УТЗ	108	5	2	ОФП
3	СФП	УТЗ	49	5	3	СФП
6	Сдача нормативов	УТЗ	4		6	Сдача нормативов
	Всего		168	17	151	

Примерный учебный план по стрелковой подготовке на 42 недели 168 часов
2 год

№ раздела (УТ)	Название раздела/темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория		

1	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	УТЗ	7	7	1	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта
2	ОФП	УТЗ	95		2	ОФП
3	СФП	УТЗ	62	5	3	СФП
6	Сдача нормативов	УТЗ	4		6	Сдача нормативов
	Всего		168	12	156	

Примерный учебный план по стрелковой подготовке на 42 недели 168 часов
3 год

№ раздела (УТ)	Название раздела/темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория		
1	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	УТЗ	5	5	1	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта
2	ОФП	УТЗ	95		2	ОФП
3	СФП	УТЗ	64		3	СФП
6	Сдача нормативов	УТЗ	4		6	Сдача нормативов
	Всего		168	5	163	

1.4. Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Вводное занятие

История и задачи развития биатлона в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся воспитанников.

2. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Система: нервная, сердечно сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Начальные сведения о стрельбе

Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

4. Основы техники и тактики стрельб

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовки стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы.

Виды изготовки стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

5. Общие сведения о пневматическом оружии (12 часов)

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия БИ-7-5, МР-61, Пионер 145: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы

«Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

7. Подготовительные упражнения по стрельбе

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

8. Вспомогательные упражнения

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза. Стрельба по квадрату 10х10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

9. Основные упражнения по стрельбе

Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.
Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа без опоры.

Стрелковые игры

«Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

«График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

«Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. Снайпер против снайпера. Стрельба из маркера на точность (две команды).

10. Правила соревнований

Правила соревнований по биатлону. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

11. Контрольные стрельбы

Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно тренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

1. Общая физическая подготовка стрелка

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

2. Специальная физическая подготовка

Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготовки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин.

Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

3. Итоговые соревнования (4 часа)

Проводятся между спортсменами для определения технических достижений. Основной критерий – психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

2 год обучения

1. Вводное занятие

История возникновения биатлона. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Развитие биатлона за рубежом. Популярность биатлона в России.

Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне.

2. Сведения о строении и функциях организма человека

Гигиена спортсмена. Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система (ЦНС), органы чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных процедур. Закаливание организма. Оказание первой помощи при кровотечениях.

3. Сведения о пневматическом оружии

Сведения о пневматическом оружии. Материальная часть пневматических винтовок: БИ-7-5, МР-61, Пионер 145; осмотр оружия. Чистка-смазка оружия. Безопасность при обращении с оружием.

4. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы

Правила поведения спортсмена в тире и на стрельбище, порядок обращения с оружием. Сигналы и команды для начала и окончания стрельбы.

5. Психологическая подготовка стрелка

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях.

Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранение.

6. Изучение основ техники и тактики стрельбы из винтовки

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная стойка изготовки стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

Освоение изготовки для стрельбы, лежа с применением ремня: положение туловища ног, рук, головы. Стрельба с расчетом и внесением поправок на прицел. Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне.

7. Вспомогательные упражнения по стрельбе

Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.

Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.

Тренировка без патрона

Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя)

Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача - удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя)

Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.

8. Основные упражнения по стрельбе

Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция- 10-13 м.

Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.

Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.

Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.

Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из пневматического оружия (применять упражнение только на тренировочных сборах по стрельбе).

Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.

Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи.

Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы).

Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.

Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.

Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.

Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.

9. Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика

Состав судейской коллегии. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Судья-контролер, судья линии огня.

10.Контрольные стрельбы

Итог учебно-тренировочных занятий (периода тренировки). Отбор сильнейших стрелков для укомплектования команды.

1. Специальная физическая подготовка стрелка

Для повышения специальной выносливости выполняются упражнения с оружием, наведенным в район прицеливания, на длительное удержание в положение изготовки.

Упражнения с утяжеленным спуском курка (упражнения проводятся в конце практических занятий).

2. Общая физическая подготовка стрелка

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

3. **Итоговые соревнования**

Проводятся между спортсменами для определения технических достижений. Основной критерий – психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

3 год обучения

1. Вводное занятие

Обзор крупнейших Российских и международных соревнований по стрелковому спорту. Единая Всесоюзная Российская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования по стрелковому спорту. Ознакомление с программой и расписанием занятий.

2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы

Проверка знаний «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на «стрельбищах». Порядок обращения с оружием, сигналы и команды при стрельбе. Меры безопасности с оружием.

3. Сведения о строении и функциях организма человека

Понятия о роли центральной нервной системы в деятельности организма человека, об условных рефлексах и навыках, о стадии их формирования в процессе обучения стрельбе.

Понятия о переутомлении и восстановлении. Роль активного отдыха, гигиена сна. Понятия о спортивной форме. Оказание первой помощи при травмах.

4. Психологическая подготовка стрелка

Умение управлять своими эмоциями до самого конца стрельбы при любых помехах. Распознавание своего состояния. Индивидуальная разминка. Боевая готовность.

5. Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы

Совершенствование техники и тактики стрельбы. Анализ стрельбы. Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.

Учебно-тренировочные занятия

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы. Стрельба на меткость. Воспитание у обучающегося самостоятельности. Проведение турниров по отдельным упражнениям. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы.

Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция- 10-13 м.

Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.

Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.

Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.

Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из пневматического оружия (применять упражнение только на тренировочных сборах по стрельбе).

Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.

Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.

Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:

Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);

То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах). 30

Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.

Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.

Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по

мишени № 7.

Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.

Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.

Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке

Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола, с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнении непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).

6. **Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика** Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Тренировочный этап (спортивной специализации).

Занимающиеся должны:

овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;

уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;

уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими учащимися, в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах - в роли контролера на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу.

7. Контрольные стрельбы

Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировки).

Проводятся на условиях соревнования.

1. Специальная физическая подготовка стрелка

Для повышения специальной выносливости выполняются упражнения с оружием, наведенным в район прицеливания, на длительное удержание в положение изготовки.

Упражнения с утяжеленным спуском курка (упражнения проводятся в конце практических занятий).

2. Общая физическая подготовка

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц.

Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

3. Классификационные соревнования

Зачет. Проверка знаний пройденного материала.

1.5. Планируемые результаты

По окончанию первого года обучения обучающиеся должны

Знать:

- Историю развития биатлона.
- Основные устройства оружия и боеприпасов.
- Инструкцию по технике безопасности при проведении стрельбы.
- Тактико-технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы.

Уметь:

- Выполнять последовательность действий биатлониста при стрельбе, выполнять элементы техники стрельбы.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку, взаимовыручку.

По окончанию второго года обучения обучающиеся должны

Знать:

- Технику и тактику стрельбы.
- Инструкцию по технике безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы. Правила соревнований.

Уметь:

- Готовить оружие к стрельбе.
- Анализировать результаты стрельбы.

По окончанию третьего года обучения знания обучающихся пополняются и совершенствуются.

Обучающиеся должны знать:

- Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на «стрельбищах».
- Порядок обращения с оружием, сигналы и команды при стрельбе, обязанности и права спортсмена.
- Меры безопасности с оружием.
- О роли центральной нервной системы в деятельности организма человека, об условных рефлексах и навыках, о стадиях их формирования в процессе обучения стрельбе.
- Понятия о переутомлении и восстановлении.
- Роль активного отдыха, гигиена сна.
- Понятия о спортивной форме. Оказание первой помощи при травмах.

Уметь:

- Хорошо владеть одним из видов оружия.

- Применять технику и тактику стрельбы.
- Изменить стиль и тактику стрельбы (по ходу соревнований).
- Взаимодействовать, общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации. Передавать свои накопленные знания другим.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Максимальная наполняемость в группе	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю (раз)	Общее кол-во часов
10	42	4	2	168

Учебный график рассчитан на 42недели..

В спортивно-оздоровительные группы (СО) по стрелковой подготовке зачисляются дети от 10 до 15 лет, желающие заниматься биатлоном независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Часовая нагрузка 4 часа в неделю. Общее количество в год 168 часов.

Начало занятий 1 сентября.

2.2. Условия реализации программы

- *материально-техническое обеспечение*:

  - Место проведения занятий- лыжная база ул. Барнаульская (район регионального памятника природы «Лесопарк Затюменский»)
  - Винтовки пневматические и лазерные
  - Мячи, скакалки

- *информационное обеспечение*

  официальный сайт МАУ ДО СДЮСШОР № 2 города Тюмени – sdusshor-2@mail.ru, группа в контакте - https://vk.com/sdusshor_2

- *кадровое обеспечение*

  Тренеры -преподаватели, имеющие высшее или среднее специальное (профильное) образование.

2.3. Формы аттестации

- зачет, сдача контрольных нормативов

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль

2.4. Оценочные материалы

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в сентябре и апреле – мае, в зависимости от погодных условий в текущем году (Таблица «Контрольные нормативы»).

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана отделения лыжных гонок МАУ ДО ДЮСШ № 2 города Тюмени для данной возрастной категории.

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Контрольные нормативы (упражнения)

Таблица «Контрольные нормативы»

Нормативы	**Пол**	**Возраст**			**Возраст**		
		10 лет	**11 лет**	**12 лет**	**13 лет**	**14 лет**	**15 лет**
Пневматика: стрельба лежа с упора (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	Мальчики	155	155	160	160		
	Девочки	150	150	155	155		
Пневматика: стрельба лежа (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	Мальчики		145	150	150		
	Девочки		150	155	155		
Пневматическая	Юноши					130	140

винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов – Упражнение ВП-2), очки	Девушки					130	130
Стрельба из двух положений(лежа, стоя), очки	Юноши					130	135
	Девушки					130	135
Стрельба стоя (10 выстрелов), очки	Юноши					45	50
	Девушки					45	50

2.5. Методические материалы

Учебный курс включает теоретические и практические занятия.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, биатлона, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, биатлониста правилах организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря и стрелкового оружия, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику, биатлонисту.

Каждое учебно-тренировочное занятие разделено на четыре части:

- организационная;
- вводная;
- основная;
- заключительная.

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики стрельбы, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Одним из основных методов обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении используются наглядные пособия и технические средства. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и соревнования.

На ***учебных занятиях*** изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности по разделам подготовки физической и морально-волевой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц.

Основные методы тренировки подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

- *Равномерный метод*. Характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы.
- *Переменный метод.* Заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени.
- *Повторный метод.* Многократное прохождение заданных отрезков с установленной интенсивностью.
- *Интервальный метод.* Многократное прохождение отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.
- *Соревновательный метод* – это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона. Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности спортсменов, дальнейшего совершенствования техники и

тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы.

- *Контрольный метод.* Применяется для проверки подготовленности лыжника-биатлониста на различных этапах и в периодах годичного цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов.

Вместе с тем используются и разнообразные варианты и сочетания указанных основных методов: переменно-повторный, повторно-восходящий, повторно-убывающий и другие.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности учащихся.

Оценочные материалы и формы контроля

- Вводный мониторинг;
- меры безопасности при стрельбе в тире;
- технические характеристики оружия;
- устройство оружия и боеприпасов;
- теоретические основы стрельбы – баллистика;
- ведения огня по мишеням из пневматического оружия;
- промежуточный мониторинг;
- меры безопасности при стрельбе;
- упреждения при нацеливании оружия на открытой местности;
- ведение огня по мишеням в тире;
- итоговый мониторинг;
- ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО;
- правила и меры безопасности при стрельбе.

Методическое обеспечение программы.

Тренер подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказ; беседа; показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Перед выполнением практических упражнений тренер проводит словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. При завершении изучения конкретного раздела курса тренер осуществляет рубежный контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам.

Тренер стрелковой подготовки проводит собеседование с родителями при наборе детей в группы, делает краткий обзор тематики курса, знакомит с режимом занятий. Если возникает необходимость, тренер проводит индивидуальные встречи с родителями.

Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера.

Меры по обеспечению безопасности включают:

- контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, боеприпасами и поведения на стрельбище;
- формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием и патронами и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правил окружающими;
- контроль тренера за действиями занимающихся и обеспечение страховки при занятиях начинающих;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием. Обращение с пневматическим оружием требует такой же внимательности, как и любое другое.

Следует помнить, что выстрелом из пневматического оружия можно не только ранить человека, но и лишить его жизни. Поэтому необходимо четко усвоить и выполнять следующие основные Правила обращения с оружием Правила поведения на стрельбище Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не только для самого обучающегося, но и для окружающих его людей, и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному выстрелу и несчастному случаю.(Приложение1)

2.6.Список литературы

1. Артамонов М. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
3. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
4. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
5. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.

6. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
7. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИиС,1967.
8. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
9. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв. ССР, 1984.
10. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
11. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Советский спорт, 2005.
12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
15. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
16. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка длястудентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой., М.: Физкультура и спорт, 1982.
20. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина., М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
21. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
22. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
23. Афанасьев В.Г. Экспериментальное обоснование методики подготовки лыжников-биатлонистов на завершающих этапах: Автореф. канд. дис. - М.: ВНИИФК, 1978 - 27 с.
24. Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980 - 24 с.
25. Кинль В.А. Биатлон.- Киев: Здоровье, 1987, 123 с.
26. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., 1989, с. 112 – 147.

27. Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.
28. Гибадуллин И.Г. Биатлон: Метод. пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1990.
29. Каширцев Ю.А. Методика применения пневматического оружия при подготовке биатлонистов //Теор. и практ. физ. культ. 1974, № 12, с. 12.

МЕТОДИКА СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ, ОСНОВАННАЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ
https://prepod24.ru/readyworks/69684/

https://www.bestreferat.ru/referat-207683.html Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов
https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=668786 Особенности стрелковой подготовки биатлонистов 15-17 лет

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
« Стрелковая подготовка биатлонистов»

Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий стрелковой подготовки является первостепенной задачей тренерского состава и сотрудников тиров и стрельбищ. Занимающиеся на стрельбище, а также зрители, должны соблюдать определенные правила поведения, чтобы исключить возможность несчастного случая. Тренеры несут ответственность за нарушение мер безопасности и гигиенических норм при проведении учебно-тренировочных занятий.

1. С оружием всегда следует обращаться так, как будто оно заряжено.
2. Взяв оружие в руки, необходимо открыть затвор и убедиться в том, что в стволе не осталось патрона (даже при уверенности, что оружие разряжено).
3. Нельзя наводить оружие в сторону нахождения и возможного появления людей.
4.Нельзя оставлять оружие без присмотра.
5. Запрещается брать оружие без разрешения тренера, а чужое оружие – без разрешения его владельца.
6. Нельзя перемещаться в тире, на стрельбище и вне их с незачехленным оружием.
7. Если у спортсмена во время стрельбы появились вопросы к тренеру, необходимо, прежде всего, открыть затвор, положить его на стрелковый коврик, а затем уже обращаться с вопросом.
8. Оружие заряжается и разряжается только на стрелковом месте, при этом ствол должен быть обращен всегда в зону огня. Обращение с оружием требует повышенной внимательности. Следует помнить, что выстрелом можно не только ранить человека, но и лишить его жизни.

Поэтому необходимо четко усвоить и выполнять следующие основные правила обращения с оружием:
• оружие брать только с разрешения тренера;
• взяв оружие, проверить, заряжено ли оно;

• оружие заряжается только по команде «Заряжай!» и только в направлении мишени;
• стрельба начинается по команде «Огонь!»;
• по команде «Стоп!», «Отбой!» биатлонист обязан немедленно прекратить стрельбу, даже если выстрел мог произойти через мгновение;
• по команде «Разряжай!» спортсмен обязан открыть затвор и извлечь патрон из ствола.

Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять основные правила поведения на стрельбище, которые запрещают:
• появление в зоне огня;
• выход на стрелковое место без тренера;
• использование случайно найденных патронов;
• стрельбу по предметам, не относящимся к выполнению упражнения;
• использование неисправного оружия;
• тренировку без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения тренера;
• продолжение стрельбы при появлении в зоне выстрела человека или животных, а также при предупреждающем сигнале (стрелок обязан сразу же разрядить и положить оружие).