*Уланков Виталий Иванович*

*МБОУ «СОШ № 6 г. Чебоксары»*

*Учитель физической культуры*

**Биатлон в школе, для начинающих.**

Для популяризации биатлона можно и нужно проводить различные мероприятия и соревнования как на уроках физической культуры, так и на внеклассных спортивных кружках.

**Зимний вариант биатлона**

Инвентарь: лыжи, палки лыжные, ботинки, винтовки пневматические, падающие мишени, пульки для стрельбы.

**Для 5-6 классов** бег 800 м на лыжах, стрельба лёжа на расстоянии 10 м до мишени, за каждое непопадание в мишень - штраф 100 метров бега на лыжах.

После стрельбы лёжа бег на расстоянии 800 м. стрельба по мишени стоя, финишный круг 900 метров. Итого получается 2 500 метров.

**Для 7-8 классов** расстояние увеличивается. Первый этап до стрельбы лёжа - бег 950 м на лыжах, после стрельбы лёжа бег на расстоянии 950 м и после стрельбы стоя бег 1200 метров, итого 3100 метров.

**Для 9-11 классов** расстояние ещё увеличивается. Первый этап до стрельбы лёжа – бег1100 м на лыжах, после стрельбы лёжа бег на расстоянии 1100 м и после стрельбы стоя бег 1300 метров, итого 3500 метров.

**Летний вариант биатлона**

Хорошо, когда во дворе школы есть хорошая асфальтированная дорожка, хотя бы 200-300 метров (круг по стадиону).

Инвентарь: ролики для бега по асфальту, палки для отталкивания, винтовки пневматические, падающие мишени, пульки для стрельбы.

**Для 5-6 классов:** бег на роликах 500 метров, стрельба лёжа на расстоянии 10 м до мишени, за каждое непопадание в мишень - штраф 100 метров бега на роликах. После стрельбы лёжа бег на расстоянии 500 м., стрельба по мишени стоя, финишный круг 500 метров. Итого получается 1 500 метров.

**Для 7-8 классов** расстояние увеличивается. Первый этап до стрельбы лёжа - бег 600 м на роликах, после стрельбы лёжа - бег на расстоянии 600 м и после стрельбы стоя - бег 800 метров, итого 2000 метров.

**Для 9-11 классов** расстояние ещё увеличивается. Первый этап до стрельбы лёжа – бег 800 метров на роликах, после стрельбы лёжа бег на расстоянии 800 метров и после стрельбы стоя бег 900 метров, итого 2500 метров.

Также для воспитания молодёжи, для приобщения её к здоровому образу жизни и для подготовки юношей и девушек к службе в рядах Российской армии можно добавить бег в противогазах и метание учебных гранат в траншею.