

Отдел образования Администрации  
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано:  
Заместитель директора  
по УВР \_\_\_\_\_  
А.С. Самсонова  
«28» мая 2020 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДОД КЦДО  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Бакина  
на основании приказа  
от «28» мая 2020 г. № 32-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Зимний полиатлон 11-13 лет»**

для детей 11 – 13 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: физкультурно-спортивное.

Автор-составитель:  
Стрельченко Сергей Александрович,  
педагог дополнительного образования.

с. Яренск  
2020г.

## **Структура программы**

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
- 10.Список литературы
- 11.Приложения к программе

**1. Паспорт  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Зимний полиатлон 11-13 лет»**

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2.	Принято, дата	Педагогический совет, от 28.05.2020
3.	Утверждено, дата	Директор, от 28.05.2020 №приказа 32-ОД
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Зимний полиатлон 11-13 лет»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор – разработчик, ФИО, должность	Автор – разработчик Стрельченко Сергей Александрович, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2020
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	физкультурно-спортивное
10.	Актуальность	Актуальность программы в том, что программа по-зимнему полиатлону разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, а также на основе программы по-зимнему полиатлону для групп начальной подготовки первого года обучения.
11.	Отличительные особенности	<b>Отличительные особенности программы в том,</b> что данная программа разработана на основе типовых программ по-зимнему полиатлону для ДЮСШ и СДЮСШОР и адаптирована для занятий в школьной спортивной секции. Основной задачей, которой также является воспитание спортсменов для участия в локальных, районных, областных соревнованиях по-зимнему полиатлону и успешных сдач норм ГТО.

12.	Педагогическая целесообразность программы	<b>Педагогическая целесообразность программы в том,</b> что занятия зимним полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма, формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, общей выносливости, развитию духа коллективизма, оказывают положительное действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.
13.	Цель	Развитие координации движения, точного глазомера, концентрации внимания, скоростной и силовой выносливости через занятия зимним полиатлоном.
14.	Задачи	<p><b>Обучающие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить основам техники передвижения на лыжах.</li> <li>-обучить основам техники пулевой стрельбы</li> <li>-обучить основам техники силовой гимнастики.</li> <li>- дать представление о зимнем полиатлоне как о спорте</li> <li>- сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в зимнем полиатлоне.</li> </ul> <p><b>Развивающие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать скоростные и силовые способности</li> <li>-развивать общую и специальную выносливость</li> <li>-развивать координационные способности</li> </ul> <p><b>Воспитательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать воспитанию волевых качеств</li> <li>- воспитывать дух коллективизма.</li> </ul>
15.	Возраст детей	11–13 лет
16.	Продолжительность занятия	45 минут
17.	Формы занятий	Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18.	Режим занятий	Четыре занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	в технической подготовке: <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику классических ходов;</li> <li>- технику свободного хода;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику стрельбы;</li> <li>- технику отжимания от пола и подтягивания на высокой перекладине;</li> </ul> <p>в физической подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прохождение дистанций 2 км в скоростном режиме,</li> </ul> <p>Дистанции 4 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.</p>
20.	Способы определения результативности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения;</li> <li>- участие в районных соревнованиях.</li> </ul> <p>В период с 23 по 28 декабря (промежуточный контроль) и с 1 по 25 марта (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.</p> <p>Сдача норм ОФП, СФП, ГТО .</p>
21.	Формы контроля	<p>участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО</p>

## 2. Пояснительная записка

Настоящая программа по-зимнему полиатлону разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.01.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым Положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 № 325, примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР «Полиатлон», допущенной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту.

Программа составлена на основании нормативных документов Министерства туризма и спорта, типовых программ для видов спорта с учетом многолетнего опыта работы по комплексу ГТО и Президентских тестов физической подготовленности населения. Программа предполагает профессионально-ориентированный уровень освоения.

Полиатлон - комплексное спортивное многоборье. Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году и является продолжением существовавшего в Советском союзе спортивного комплекса ГТО. Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины: зимнее троеборье, зимнее двоеборье. В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний: лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км.) - обязательно; стрельба из пневматического оружия (дистанция - 10 м, диаметр мишени - 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов); силовая гимнастика: подтягивание на перекладине (у юношей); отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у девушек).

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Новизна дополнительной образовательной программы** заключается в том, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему, при этом все двигательные действия в комплексе оказывают положительное влияние на физическое и психологическое развитие организма.

**Актуальность программы** в том, что программа по-зимнему полиатлону разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей обучающихся подросткового возраста. Программа составлена на основе материала, который подростки изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, а также на основе программы по-зимнему полиатлону для групп начальной подготовки первого года обучения.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, что занятия зимним полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма,

формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, общей выносливости, развитию духа коллективизма, оказывают положительное действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

### **Цель образовательной программы:**

Развитие координации движения, точного глазомера, концентрации внимания, скоростной и силовой выносливости через занятия зимним полиатлоном.

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

- обучить основам техники передвижения на лыжах.
- обучить основам техники пулевой стрельбы
- обучить основам техники силовой гимнастики.
- дать представление о зимнем полиатлоне как о спорте
- сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в зимнем полиатлоне.

#### **Развивающие**

- развивать скоростные и силовые способности
- развивать общую и специальную выносливость
- развивать координационные способности

#### **Воспитательные**

- способствовать воспитанию волевых качеств
- воспитывать дух коллективизма.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

Образовательная деятельность ОУ осуществляется на русском языке.

Данная программа нацелена на обучающихся возрастом 11-13 лет, продолжительность 34 недели, 136 часов, 1 год.

Тип занятий: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные и др.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по полиатлону являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные воспитанниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения воспитанниками содержания программы по полиатлону являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий «полиатлон»;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный воспитанниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению



нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Полиатлон» воспитанники будут знать:

- историю возникновения и развития полиатлона в России;
- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;
- технику стрельбы из положения стоя, сидя, лёжа;
- технику отжимания и подтягивания на высокой перекладине.

В результате занятий по программе обучающиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;

- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений, готовить инвентарь к занятиям;

- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);

- проводить рекреативные формы занятий по полиатлону.

**Будут демонстрировать:**

в технической подготовке:

- технику классических ходов;
- технику свободного хода;
- технику стрельбы;
- технику отжимания от пола и подтягивания на высокой перекладине;

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 2 км в скоростном режиме,

Дистанции 4 км без учета времени в умеренном режиме передвижения

**Отличительные особенности программы в том,** что данная программа разработана на основе типовых программ по-зимнему полиатлону для ДЮСШ и СДЮСШОР и адаптирована для занятий в школьной спортивной секции. Основной задачей, которой также является воспитание спортсменов для участия в локальных, районных, областных соревнованиях по-зимнему полиатлону и успешных сдач норм ГТО.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которые будут прививаться обучающимся:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- разноуровневость;

- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации победы»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

**Ведущими ценностными приоритетами** программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;

- формирование здорового образа жизни;

- саморазвитие личности;

- создание условий для педагогического творчества;

- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Форма обучения очная.**

**Методы и приёмы** учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (рассказ, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, выполнение контрольных нормативов, быть в роли тренера).

**Система оценки и сроки проведения** промежуточной аттестации будет проходить в форме сдачи контрольных нормативов и участия в различных уровнях соревнований, а именно:

- участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения;

- участие в районных соревнованиях;

- участие в межрегиональных и областных соревнованиях;

- сдача норм ОФП, СФП, ГТО.

В период с 23 по 28 декабря (промежуточный контроль) и с 1 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

### 3. Учебно-тематический план

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 34 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы.

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория (час)	Практика (час)	
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по полиатлону. Основные гигиенические требования.	1	1	-	Опрос
2.	История возникновения полиатлона в России. Связь между ГТО и полиатлоном.	1	1	-	Опрос
3.	Кроссовая подготовка	22	0,5	21,5	Опрос, наблюдение
4.	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	14	0,5	13,5	Опрос, наблюдение
5.	Стрелковая подготовка	24	0,5	23,5	Опрос, наблюдение
6.	Силовая гимнастика	24	0,5	23,5	Опрос, наблюдение
7.	Лыжная подготовка	40	0,5	39,5	Опрос, наблюдение
8.	Подготовка к соревнованиям	6	0,5	5,5	Наблюдение
9.	Промежуточный контроль	2	0,5	1,5	Протокол
10.	Итоговая аттестация	2	0,5	1,5	Протокол
11.	<b>Всего</b>	136	6,5	129,5	

#### 4. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного процесса: 14 сентября 2020г.- 24 мая 2021г.

Количество учебных недель: 34 недели.

Период прохождения материала	Количество часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Сентябрь 2020</b>					
2 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по полиатлону. Основные гигиенические требования. История возникновения полиатлона в России. Связь между ГТО и полиатлоном	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Льжные гонки».	Опрос, беседа.
	2	Рассказ, показ, опробование	Кроссовая подготовка	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдение
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Стрелковая подготовка	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение
	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдение
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Кроссовая подготовка	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдение
	2	Рассказ, показ, опробование	Стрелковая подготовка	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение
<b>Октябрь 2020</b>					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Стрелковая подготовка	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение
	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдение
2 неделя	2	Рассказ,	Кроссовая	Парк им. Землячки	Опрос,

		показ, опробование	подготовка		наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдени е
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Кроссовая подготовка	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдени е
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Стрелковая подготовка	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдени е
<b>Ноябрь 2020</b>					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Кроссовая подготовка	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдени е
2 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Стрелковая подготовка	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдени е
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдени е
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Стрелковая подготовка	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдени е
<b>Декабрь 2020</b>					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдени е
2 неделя	2	Рассказ,	Стрелковая	Физкультурно-	Опрос,

		показ, опробование	подготовка	оздоровительный комплекс	наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдени е
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, наблюдени е
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Промежуточно й контроль	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Протокол занятия
<b>Январь 2021</b>					
2 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдени е
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдени е
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Подготовка к соревнованиям	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдени е
<b>Февраль 2021</b>					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдени е
2 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдени е
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Льжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет	Опрос, наблюдени

		опробование		«тренажёрный зал».	е
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Лыжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Стрелковая подготовка	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдени е
<b>Март 2021</b>					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Подготовка к соревнованиям	д. Сафроновка Лыжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Лыжный стадион.	Опрос, наблюдени е
2 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Лыжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Лыжный стадион.	Опрос, наблюдени е
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Итоговая аттестация	д. Сафроновка Лыжный стадион. МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Протокол занятия
	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдени е
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Лыжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Стрелковая подготовка	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдени е
<b>Апрель 2021</b>					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Лыжная подготовка	д. Сафроновка Лыжный стадион.	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдени е
2 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	Физкультурно- оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдени е
	2	Рассказ, показ, опробование	Кроссовая подготовка	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдени е
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Кроссовая подготовка	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдени е

	2	Рассказ, показ, опробование	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».	Опрос, наблюдение
	2	Рассказ, показ, опробование	Стрелковая подготовка	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение
<b>Май 2021</b>					
1 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Подготовка к соревнованиям	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдение
	2	Рассказ, показ, опробование	Кроссовая подготовка	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдение
2 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Кроссовая подготовка	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдение
	2	Рассказ, показ, опробование	Силовая гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «спортивная площадка».	Опрос, наблюдение
3 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Стрелковая подготовка	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение
	2	Рассказ, показ, опробование	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, наблюдение
4 неделя	2	Рассказ, показ, опробование	Кроссовая подготовка	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдение
	2	Рассказ, показ, опробование	Кроссовая подготовка	Парк им. Землячки	Опрос, наблюдение



## **5. Содержание программы**

### **Теоретические занятия**

Вводное занятие.

Порядок и содержание работы секции. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, стрелковое оружие. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками, стрелковым оружием на занятии.

Транспортировка лыжного инвентаря, стрелкового оружия. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Классификация стрелковых ружей. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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.

История возникновения биатлона в России. Связь между ГТО и биатлоном. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по биатлону. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

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.

### **Практические занятия**

#### **1. Кроссовая подготовка**

Теория. Научить основам техники бега. Объяснить, что такое работа в определенной зоне интенсивности нагрузки. Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика. Равномерный бег по пересеченной местности в заданной зоне интенсивности нагрузки (темпе). Бег с ускорениями. Выполнение упражнений, направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов.

## 2. Силовая гимнастика

Теория. Объяснить занимающимся, что в понятие специальной силовой подготовки входит силовая гимнастика. У юношей подтягивания, у девушек (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) отжимания. Объяснение техники выполнения.

Практика. Выполнение подтягиваний и отжиманий в облегченных условиях, в нормальных условиях и с отягощениями.

## 3. Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Теория. Объяснить правила игр и эстафет. Способствовать воспитанию духа коллективизма. Развивать способность быстро реагировать и способность принимать нестандартные решения. Повышать эмоциональный фон занимающихся.

Практика. Эстафеты бегом и на лыжах. Эстафеты с применением различного дополнительного инвентаря. Спортивные игры в футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на основе хоккея, баскетбола.

Игра в лапту.

## 4. Стрелковая подготовка

Теория. Рассказать о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы.

Практика. Научиться правильной изготовке. Научить стоять в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5, а затем с 10 метров. Упражнения в прицеливании, в спуске курка.

Стрельба на кучность по белому листу.

## 5. Лыжная подготовка

Теория. Объяснить, как правильно одевать лыжи и палки. Рассказать о технике передвижения классическим лыжным ходом.

Практика. Школа лыжника. Научить занимающихся правильно падать. Научить основам техники. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности. Преодоление дистанций 3,5 и 7 км.

Выполнение тренировок на выносливость и скорость. Передвижение по равнине и пересеченной местност

## 6. Подготовка к соревнованиям и промежуточный контроль.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 2-3 км, в годичном цикле. Сдача нормативов ГТО.

## **6. Ожидаемые результаты и способы их определения**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по зимнему полиатлону являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные воспитанниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения воспитанниками содержания программы по полиатлону являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий «полиатлон»;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный воспитанниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Полиатлон» воспитанники будут знать:

- историю возникновения и развития полиатлона в России;
- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;
- технику стрельбы из положения стоя, сидя, лёжа;
- технику отжимания и подтягивания на высокой перекладине.

В результате занятий «Полиатлон» обучающиеся получают возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений, готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
- проводить рекреативные формы занятий по полиатлону;

### **Демонстрировать:**

в технической подготовке:

- технику классических ходов;
- технику свободного хода;
- технику стрельбы;
- технику отжимания от пола и подтягивания на высокой перекладине;

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 2 км в скоростном режиме,

Дистанции 4 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

## 7. Формы аттестации обучающихся

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из двух нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости:

- 1) Отжимания (М. -28 раз, Д. – 14 раз).
- 2) Подтягивания на низкой перекладине (М. -23 раз, Д. – 17 раз).
- 3) Подтягивания на высокой перекладине (М. – 7 раз, Д.-0 раз).
- 4) Пресс за 1 минуту (М. - 46 раз, Д. – 40 раз).
- 5) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (М.+9, Д.+13).

Программа тестирования технической и тактической подготовки:

- 1) Повороты переступанием на лыжах с палками.
- 2) Торможение «падением» на лыжах с палками.
- 3) Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон с горы.
- 4) Преодоление дистанции (5 км) классическим и свободным стилем без учёта времени.
- 5) Преодоление дистанции 2 км на время, свободный ход (М. – 12:30 мин., Д. – 13:30 мин.).
- 6) Кросс 3 км (М. – 16:00 мин., Д. – 17:40 мин.).
- 7) Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 метров (очки), из пневматической винтовки. (М.- 20., Д.-20.,).

## 8. Условия реализации программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с санитарной эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м<sup>2</sup>, (4 м<sup>2</sup> на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением. Спортзал - разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

Требования к оборудованию учебного процесса: наличие в спортзале гимнастических скамеек, скакалок, гантелей, гирь, мячей.

Требования к оснащению учебного процесса: спортивный зал оборудован шведской стенкой, турниками, брусьями и специальными спортивными матами и пулеулавливателем.

Обязательным требованием является наличие спортивной формы у учащихся: футболка, спортивный костюм, спортивная обувь: кеды или кроссовки. Для занятий на улице – спортивная форма по погоде.

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой 5 – 7 класс - 16°С (при слабом ветре – 2-4 м/с).

Обязательным условием для поступающих является наличие справки от педиатра о том, что ребенку можно заниматься физкультурой.

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Льжные гонки». Информационными ресурсами выступает литература по тематике «Льжные гонки»; Интернет-сайты, плакаты, обрабатывающие станки.

Практические занятия проводятся в МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал», площадке ГТО, в ФОК, в парке им. Землячка, школьный стадион и на лыжном стадионе в д. Сафроновка. В процессе занятий широко используется имеющиеся лыжные станки для обработки лыж, а также инструмент для снятия парафина и мазей, пулеулавливатель для стрельбы из пневматических винтовок. Наличие связей с библиотекой, центр народной культуры и туризма позволяет разнообразить занятия, добиваясь реализации цели и решения задач программы.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования Стрельченко Сергей Александрович первой квалификационной категории. Педагог 1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия в АО ИОО по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

## 9. Перечень учебно-методического обеспечения

Спортивное оборудование и инвентарь:

Лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные, крепления лыжные, лыжные роликовые коньки, наборы мазей лыжных на различную погоду, наборы парафинов для скольжения, станок для обработки лыж, наборы для обработки лыж, чехлы для перевозки лыж, пневматические винтовки, чехлы для перевозки пневматических винтовок, сейф для хранения пневматических винтовок, мишени, пульки, пулеулавливатель, снегоход для подготовки трассы, освещенная лыжная трасса, разметочные конусы, мячи для спортивной подготовки, секундомер, свисток, набор штанг, гири, гантелей для силовой подготовки, скакалки, брусья, турники, тренажёры, фитнес коврики, спортзал для проведения спортивных игр.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Учебно-демонстрационные плакаты, стенды, станок, методические материалы, видеофильмы, компьютер, электронные образовательные ресурсы, проектор.

## 10. Список литературы.

1. Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО на основе математического моделирования: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Аксенов. М., 1986. - 25 с.
2. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлопом / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
3. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
4. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.
5. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
6. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков
7. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, артор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.
9. <http://polyathlon-russia.com/>

### **Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей:**

1. Питание в спорте на выносливость, все, что нужно знать бегуну, пловцу, велосипедисту и триатлету, Райан М., 2018
2. Зачем мы бегаем, теория, мотивация, тренировки, Ренг Р., Борич С.Э., 2018
3. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
4. Физическое воспитание, Учебник для 7-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2018



## 11. Приложение к программе

Приложение №1

### Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

№п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

### **Медико-биологический контроль**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром местной поликлиники. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале учебного года (осень).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям по полиатлону допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к полиатлону не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха

### **Приложение № 3**

#### **План воспитательной работы**

**2020-2021 учебного года**

**МБОУ ДОД КЦДО**

**Стрельченко Сергея Александровича.**

**Воспитательная цель:** формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности, бережное хранение инвентаря и ухода за ними.

**Задачи:**

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

**Воспитательная работа осуществляется по направлениям.**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

**1. Общественно – патриотическое направление.**

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам.
3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

## **2. Работа с родителями.**

1. Родительские собрания по группам.
2. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

## **3. Культурно – просветительское направление.**

1. Экскурсии по Яренску (Библиотека, Резиденция Матушки Зимы), в другие населённые пункты.
2. Посещение кино.
3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

## **4. Нравственно- правовое направление.**

1. Беседы о культуре поведения
2. Беседы о профилактике ДТП.
3. Индивидуальная беседа с воспитанниками.
4. Бережное отношение к спортивному инвентарю.