

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования
Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол от «31» мая 2024г. № 7

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»
Иванченко
Приказ от «31» мая 2024г. № 298/1.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Полиатлон» (разноуровневая)**

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет
Срок реализации: 3 года (648 часов)

Автор-составитель:
Шмакова Г.О.,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2024

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон»

Программа является разноуровневой. Каждый уровень направлен на формирование определенных компетенций. Обучающиеся зачисляются на конкретный уровень в соответствии с возрастом и физическими возможностями.

Программа реализуется на стартовом, базовом и продвинутом уровне сложности, не менее 3 лет в объеме 648 академических часов.

Уровень сложности	Описание уровня, планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня)	Возраст обучающихся, адресат деятельности
Стартовый (общекультурный)	<p>На стартовом уровне обучающиеся познакомятся с видом спорта «полиатлон», узнают о дисциплинах в данном виде спорта; получают предварительное представление о технично верных выполнениях упражнениях, которые затрагивает данный вид спорта; овладеют основами техниками классических лыжных ходов, техникой одновременного двухшажного конькового хода, а также научатся основам техники преодоления небольших спусков и подъемов; овладеют техникой бега на длинные и короткие дистанции; разовьют основные физические качества, укрепят опорно-двигательный аппарат; овладеют техникой стрельбы сидя из пневматической винтовки. По окончании курса обучающиеся должны знать технику выполнения дисциплин в виде спорта «полиатлон», а также уметь применить данные знания на практике.</p> <p>Показать полученные знания и навыки обучающиеся смогут на контрольных занятиях, внутренних соревнованиях центра, а также на спортивных городских мероприятиях.</p> <p>На стартовый уровень зачисляются все желающие заниматься видом спорта «полиатлон», согласно медицинским показателям.</p>	Групповая 20-25 человек	1 год (36 учебных недель)	12-13 лет

<p>Базовый</p>	<p>Данный уровень обуславливается дальнейшим изучением и корректировкой техники выполнения упражнений по виду спорта «полиатлон». Основная задача уровня сводится к тактико-техническому совершенствованию базовых элементов избранного вида спорта, а также к подготовке организма к совершенствованию технических и физических качеств обучающихся.</p> <p>К нормативному окончанию базового уровня обучающиеся овладеют техниками классических и коньковых ходов, научатся более эффективно преодолевать спуски и подъемы, совершенствуют технику бега на длинные и короткие дистанции; совершенствуют технику стрельбы сидя из пневматической винтовки, а также освоят технику стрельбы стоя из пневматической винтовки; повысят свои физические данные, разовьют морально-волевые качества, а также научатся самостоятельно оценивать и свои действия.</p> <p>Показать полученные знания обучающиеся смогут на внутренних, городских, и областных соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>На базовый уровень зачисляются все желающие заниматься видом спорта «полиатлон», согласно медицинским показаниям к занятиям спортом.</p>	<p>Групповая 20-25 человек</p>	<p>1 год (36 учебных недель)</p>	<p>От 13 лет</p>
----------------	---	--------------------------------	----------------------------------	------------------

Продвинутый	<p>Основной задачей уровня является углубленное изучение технических аспектов в избранном виде спорта, а также совершенствование физических и функциональных возможностей обучающегося.</p> <p>На продвинутом уровне происходит более точечное совершенствование технических элементов в виде спорта «полюатлон», а также совершенствование специально-физических способностей.</p> <p>По окончании продвинутого уровня обучающийся овладеет техниками коньковых и классических лыжных ходов, техниками экономичного бега на длинные и короткие дистанции и техниками гимнастических упражнений, совершенствуют технику стрельбы стоя из пневматической винтовки, а также сможет технически и тактически верно применять полученные знания и опыт в соревновательной практике.</p> <p>Показать полученные знания обучающиеся смогут на внутренних, городских и областных соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Продвинутый уровень рассчитан на обучающихся, успешно освоивших базовый уровень программы, а также детей, обучавшихся по другим программам, владеющих знаниями и навыками не ниже базового уровня и не имеющих медицинских противопоказаний.</p>	Групповая 20-25 человек	1 год (36 учебных недель)	От 14 лет
-------------	---	-------------------------	---------------------------	-----------

1.Комплекс основных характеристик программ

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон» для обучающихся в возрасте 12-17 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»

2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

3. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ«О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

4. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573)

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

7.Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. № ГД-39/04
«О направлении методических рекомендаций»

9. Устав учреждения

Актуальность

В стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации выделены следующие проблемы в молодежной среде:

- ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности молодежи. Свыше 40 процентов допризывной молодёжи не соответствует требованиям, предъявляемым к военной службе, в том числе в части выполнения минимальных нормативов по физической подготовке;
- в регионах недостаточно эффективно развита система детско-юношеского спорта;
- слабо развита система подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков. В содержание полиатлона включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, а также гимнастические упражнения и пулевая стрельба. У занимающихся полиатлоном развиваются выносливость, скорость, координация, силовые качества, а также навыки стрельбы, которые особенно благоприятно сказываются на физическом развитии детей и подростков. Полиатлон закладывает основы разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности, прекрасно готовит занимающихся к службе в рядах вооруженных сил РФ, в связи с чем неуклонно растет его популярность среди детей и подростков.

Полиатлон как вид спорта хорош тем, что в нём могут проявить себя спортсмены самого разного возраста — от десяти до восьмидесяти лет и старше. Полиатлон полезен и интересен не только спортсменам, но и всем

кто ведёт или старается вести активный образ жизни, а также тем, кто хочет попробовать себя в нескольких видах спорта одновременно.

Занимаясь полиатлоном, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность.

Отличительными особенностями полиатлона являются - доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

Новизна

Новизна данной программы заключается в последовательной компиляции дисциплин, необходимых для достижения максимальных результатов в развитии каждого ребенка по виду спорта «полиатлон» и осуществлении непрерывного поиска новых методов для самореализации и развития устойчивого интереса начинающих полиатлонистов.

Категория воспитанников

Программа предназначена к освоению молодежи в возрасте 12-17 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию здоровья. Количество обучающихся в группе 25 человек. Состав постоянный.

Форма обучения

Очная. Форма реализации программы - очная, с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетания теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в календарное учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Образовательный процесс с применением дистанционных технологий и электронного обучения организуется в форме видео уроков (с расчетом 30 минут одно занятие) и заданий для самостоятельной работы, размещенных в приложении sferum. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фото отчетов, отправленных детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребенка, при необходимости создания особых образовательных условий.

Программа реализуется на Государственном языке РФ – русский.

Срок освоения программы рассчитан на три учебных года. Общее количество учебного времени составляет 648 учебных часов, 108 учебных недель, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Продолжительность одного учебного занятия составляет 90 минут с перерывом на отдых.

1.2.Цели и задачи программы.

Цель образовательной программы: создание условий, обеспечивающих возможность обучающимся вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, а также совершенствовать свои физические качества.

Задачи:

Образовательные:

- 1.Способствовать формированию специальных знаний, умения и навыков по виду спорта «политалон»;

2. Совершенствовать технические и тактические действия по виду спорта «полиатлон»;
3. Закрепить приобретенные специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
2. Повысить функциональные возможности организма;
3. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию спортивного поведения
2. Воспитать морально-волевые качества;
3. Сформировать потребность ребенка в самостоятельном ведении здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон» ожидаются:

Предметные:

- Формирование специальных знаний, умений и навыков по виду спорта «политалон»;
- Совершенствование технических и тактических действий по виду спорта «полиатлон»;
- Закрепление приобретенных специальных знаний, умений и навыков.

Личностные:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

Метапредметные:

- Формирование спортивного поведения;

- Воспитание морально-волевых качеств;
- Формирование потребности ребенка в самостоятельном ведении здорового образа жизни.

Успешную реализацию программы должен подтвердить высокий уровень подготовленности обучающихся программы, в котором будут осуществляться технично верные выполненные двигательные действия, а также успешные выступления обучающихся на соревнованиях различных уровней.

1.4. Структура программы

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных, физических и психофизических особенностей детей.

В ходе реализации данной программы можно выделить 3 последовательных уровня обучения:

- Стартовый (срок реализации 1 год, возраст от 12 до 13 лет);
- Базовый (нормативный срок реализации 1 год, возраст от 13 лет);
- Продвинутый (нормативный срок реализации 1 год, возраст от 14 лет).

Стартовый уровень

Стартовый уровень обуславливается работой по выявлению индивидуальных особенностей развития детей и формированием тренировочных задач.

Основная цель:

Приобщение максимального числа детей к спорту. Основной направленностью занятий этого уровня является формирование двигательных навыков, развитие физической подготовленности.

Основные задачи:

1. Выявить физический, психологический и интеллектуальный уровень развития детей и создать благополучные условия для их развития;

2. Сформировать базовые знания основ техники выполнения гимнастических упражнений, а также двигательных умений по виду спорта «полиатлон»;

3. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, культуру поведения на спортивных площадках и коллективе.

К концу обучения на стартовом уровне юные полиатлонисты должны:

- Освоить правила поведения на занятиях;
- Освоить манеру поведения в коллективе;
- Освоить технику выполнения гимнастических упражнений;
- Освоить теорию и часть практики бега классическими и коньковыми ходами;
- Освоить технику преодоления небольших спусков и подъемов;
- Освоить теоретическую и практическую часть бега на короткие и длинные дистанции;
- Освоить правила поведения в стрелковом тире;
- Освоить технику стрельбы сидя из пневматической винтовки;
- Иметь и развивать задатки самостоятельности, силы воли;
- Уметь доводить начатое дело до конца;
- Уметь адекватно оценивать свои действия и поступки;
- Иметь определенные навыки общей культуры.

Базовый уровень

На этом этапе особое внимание уделяется целенаправленному развитию специальных двигательных качеств юных полиатлонистов. Происходит переход от общеознакомительных и развивающих занятий к более специализированным, также приобщение к соревновательной деятельности и формирование чувства ответственности за результат, как своей деятельности, так и коллектива в целом.

Основные задачи:

1. Сформировать устойчивый познавательный интерес к истории развития полиатлона;
2. Развить специальную физическую подготовку;
3. Совершенствовать физическую подготовку;
4. Приобщить к соревновательной деятельности.

К концу обучения на базовом уровне полиатлонисты должны

- Уметь уверенно воспроизводить технику бега на длинные и короткие дистанции;
- Уметь уверенно воспроизводить технику бега ко лыжам всеми видами классических и коньковых ходов;
- Уметь уверенно воспроизводить технически верные элементы гимнастических упражнений;
- Уметь уверенно воспроизводить технику стрельбы из положения сидя и стоя из пневматической винтовки;
- Уметь уверенно преодолевать крутые спуски с поворотом;
- Уметь самостоятельно анализировать технику выполнения упражнений различной сложности;
- Быть работоспособными, готовыми к физическим нагрузкам, иметь навыки общей культуры.

Продвинутый уровень

На этом уровне обучения происходит переход к более дифференцированным методам подготовки, направленным на повышение специализации развития двигательных и физических качеств юных спортсменов.

Основные задачи:

1. Совершенствовать и закреплять специальные физические качества;
2. Улучшить качественные и количественные характеристики соревновательных действий;
3. Воспитать спортивную целеустремленность, ответственность;

К концу обучения на продвинутом уровне полиатлонисты должны

- Знать технику и уметь уверенно выполнять технически сложные упражнения;
- Уметь анализировать свои технические и тактические действия в беге на длинные и короткие дистанции;
- Уметь анализировать свои технические и тактические действия в беге на лыжах классическими и коньковыми ходами;
- Уметь анализировать свои технические и тактические действия во время стрельбы из положения стоя из пневматической винтовки;
- Уметь анализировать свои технические и тактические действия во время выполнения гимнастических упражнений;
- Уметь качественно настраивать себя перед соревнованиями;
- Уметь анализировать проделанную работу после тренировки, контрольной тренировки и выступления на соревнованиях;
- Быть работоспособными, готовыми к физическим нагрузкам, иметь навыки общей культуры.

1.5.Содержание программы.

Стартовый уровень программы «Полиатлон» включает следующие дисциплины:

1.Введение

2.Общая физическая подготовка

3.Беговая подготовка

4.Лыжная подготовка

5.Стрелковая подготовка

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Итого	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	62	2	60	30	Контрольные нормативы
3	Беговая подготовка	50	2	48	30	Контрольные нормативы

4	Лыжная подготовка	52	4	48	-	Контрольные нормативы
5	Стрелковая подготовка	50	2	48	-	Контрольные нормативы
Итого		216	12	204	60	
Всего часов		216				

Базовый уровень программы «Полиатлон» включает следующие дисциплины:

1. Введение
2. Общая физическая подготовка
3. Беговая подготовка
4. Лыжная подготовка
5. Специальная физическая подготовка
6. Стрелковая подготовка

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Итого	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного	Форма контроля

					обучения кол-во часов		
1	Вводное занятие	2	2	-	-	Опрос	
2	Общая физическая подготовка	36	2	34	20	Контрольные нормативы	
3	Беговая подготовка	50	4	46	30	Контрольные нормативы	
4	Лыжная подготовка	52	4	48	-	Контрольные нормативы	
5	Специальная физическая подготовка	26	2	24	20	Педагогическое наблюдение	
6	Стрелковая подготовка	50	2	48	-	Контрольные нормативы	
Итого		216	16	200	70		
Всего часов		216					

Продвинутый уровень программы «Полиатлон» включает следующие дисциплины:

1. Введение

2.Общая физическая подготовка

3.Беговая подготовка

4.Лыжная подготовка

5.Специальная физическая подготовка

6.Стрелковая подготовка

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела	Итого	Теория	Практика	Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	34	-	34	20	Контрольные нормативы
3	Беговая подготовка	52	2	50	30	Контрольные нормативы
4	Лыжная подготовка	50	2	48	-	Контрольные

						нормативы
5	Специальная физическая подготовка	28	-	28	20	Контрольные нормативы
6	Стрелковая подготовка	50	-	50	-	Контрольные нормативы
Итого		216	6	210	70	
Всего часов		216				

Содержание учебной дисциплины «Введение»

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения на занятиях, а также о технике безопасности во время занятий. Данная дисциплина позволяет обучающимся узнать историю и развитие полиатлона.

Цель: Рассмотреть инструктаж по виду деятельности и ознакомиться с историей возникновения и развития полиатлона.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с техникой безопасности по виду деятельности, а также с историей развития полиатлона;
2. Развить внимательность и аккуратность;
3. Способствовать формированию стойкого интереса к здоровому образу жизни.

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя и изучение и закрепление знаний истории и развития полиатлона, а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

Содержание учебной дисциплины «Общая физическая подготовка»

Дисциплина «Общая физическая подготовка» - это система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее необходимых физических качеств, таких как: координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие обучающегося.

Цель: Повысить уровень общей физической подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Обучить технике общефизических упражнений;
2. Развить такие качества как: координация, выносливость, гибкость, скорость, сила;
3. Воспитать морально-волевые качества.

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения следующих упражнений:

- Подтягивания;
- Отжимания;
- Приседания;
- Выпады;
- Подъем туловища из положения лежа на спине;
- Планка;
- Прыжок в длину с места.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения гимнастических упражнений.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной физической подготовленности, обучающиеся начнут совершенствовать свои физические качества.

Содержание учебной дисциплины «Беговая подготовка»

Дисциплина «Беговая подготовка» позволяет овладеть техникой бега на короткие и длинные дистанции, с помощью специальных средств и методов легкоатлетической подготовки.

Цель: Повысить подготовленность обучающихся в беге на короткие и длинные дистанции.

Задачи:

1. Обучать технике бега на короткие и длинные дистанции;
2. Развить скоростные, силовые, скоростно-силовые способности и выносливость;
3. Формировать целеустремленность и усердие

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции, а именно:

- Изучение техники и тактики медленного бега / восстановительного бега;
- Изучение техники и тактики бега на короткие дистанции;
- Изучение техники и тактики бега по темпу.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега на практике, применяя различные методы развития скорости и выносливости, такие как:

Аэробный бег (от 64 до 76% от максимальной ЧСС) - основное упражнение в совершенствовании выносливости. Помимо физиологических изменений, благодаря продолжительному медленному бегу происходит и психологическая настройка и адаптация.

Темповой бег - тренировка на развитие выносливости, улучшения энергообеспечения мышц. Тренировка проводится в виде непрерывной работы на дистанции в 1- 1,5 раза меньше, чем основная дистанция, либо разбивается на длинные интервалы с отдыхом.

Интервальный бег - регламентированная форма бега на различных скоростях. Есть пять составляющих интервального бега:

- Длина дистанции;
- Скорость;
- Число повторений;
- Продолжительность;
- Способ отдыха.

Повторный бег - это упрощенная форма интервалов. Основное отличие повторного бега от интервального состоит в том, что здесь перед началом каждого отрезка необходимо отдыхать продолжительное время.

Фартлек «Игра скоростей» - разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьируется от анаэробного спринта до аэробного бега.

Содержание учебной дисциплины «Лыжная подготовка»

Дисциплина «Лыжная подготовка» позволяет овладеть техниками бега классическими и коньковыми лыжными ходами, а также повысить уровень подготовленности в беге на лыжах, посредством специальных средств и методов лыжной подготовки.

Цель: Повысить уровень подготовленности обучающихся в лыжных гонках.

Задачи:

1. Обучить технике классических и коньковых лыжных ходов;
2. Развить скоростные, силовые, скоростно-силовые качества и выносливость;
3. Воспитать морально-волевые качества.

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники и тактики бега классическими и коньковыми ходами.

Лыжные хода делятся на две группы-стиля передвижения: классические и коньковые. Они отличаются тем, что в классических ходах отталкивание ногой осуществляется от неподвижной опоры, то есть в момент отталкивания лыжа останавливается и прерывает своё скольжение. В коньковых ходах отталкивание осуществляется скользящей лыжей, что обуславливает их более высокую скорость.

Классические лыжные ходы:

Попеременный двухшажный классический. При движении таким ходом отталкивание происходит одновременно правой ногой и левой рукой и наоборот – левой ногой и правой рукой. При движении таким ходом лыжник поочередно скользит то на левой, то на правой лыже.

Одновременный одношажный классический ход используется на пологих подъемах и равнинных участках при тяжелом скольжении. Отталкивание ногой при этом ходе осуществляется во время выноса рук

вперед, а возврат ноги в исходное положение – в момент одновременного отталкивания двумя палками. При движении одновременным одношажным ходом рекомендуется поочередно отталкиваться то левой, то правой ногой, но это условие не является обязательным.

Одновременный бесшажный, или, как сейчас его часто называют на английский манер, дабллинг. В этом ходе спортсмен-лыжник выносит таз и руки далеко вперед и всем весом производит одновременное отталкивание двумя палками (дословный перевод слова doublepoling – двойное отталкивание палками). Главным преимуществом данного хода является то, что в нём нет необходимости использовать держащую мазь, что сильно улучшает скольжение лыж, а следовательно – скорость преодоления дистанции.

На очень крутых подъемах в соревнованиях, которые проводятся классическим стилем, используется техника «ёлочки». Особенность «ёлочки» – в отсутствии фазы проката, то есть скольжение лыж полностью отсутствует.

Коньковые лыжные ходы:

Одновременный одношажный коньковый ход. При передвижении данным ходом каждое отталкивание ногой сопровождается одновременным отталкиванием двумя палками. Одним из важнейших факторов в технике одновременного одношажного хода, являющегося одним из самых координационно сложных лыжных ходов – это акцентированный перенос веса тела на скользящую лыжу.

Одновременный двухшажный коньковый ход

В подъемном варианте данного хода носки лыж сильно разведены в стороны, одновременное отталкивание палками выполняется на каждое второе отталкивание ногами, «ведущая» рука, противоположная

толкающейся ногой, согнута в локте и поднимается примерно чуть выше уровня глаз, другая рука располагается ниже – примерно на уровне груди.

В равнинном варианте одновременного двухшажного конькового хода, который используется на равнине на сверхвысоких скоростях, когда использование одновременного одношажного хода становится неэффективно, угол разведения лыж значительно уменьшается, руки начинают работать более симметрично, нежели в подъемной разновидности, увеличивается амплитуда движений. В первой фазе хода осуществляется отталкивание ногой и одновременно двумя лыжными палками, во второй присутствует только отталкивание ногой, а руки в этот момент возвращаются в исходное положение резким махом, что способствует более акцентированному переносу веса тела.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о технике бега классическими и коньковыми лыжными ходами на практике, применяя различные методы развития физических качеств посредством следующих методов:

Игровой метод - направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости.

Равномерный метод - заключается в выполнении передвижений без изменения интенсивности.

Переменный метод - многократное прохождение отрезков дистанции с предельной или превышающей соревновательную скоростью, с интервалами отдыха, достаточными для относительного восстановления.

Интервальный метод - многократное чередование кратковременных передвижений с повышенной и сниженной интенсивностью. После нескольких циклов передвижений дается отдых для относительного восстановления.

Содержание учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка»

Дисциплина «Специальная физическая подготовка» - это укрепление органов и систем (дыхательной сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.

Цель: Повысить уровень специальной физической подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Обучить технике специальных физических упражнений;
2. Развить уровень функциональных возможностей обучающихся;
3. Воспитать самоконтроль и внимательность.

Теоретическая часть:

В теоретической части занятий обучающиеся смогут познакомиться со способами и методиками улучшения своей специальной физической подготовленности.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся выполняют специальные физические упражнения, которые будут способствовать развитию их функциональных возможностей.

Прыжковая имитация лыжных ходов - выполняется в подъемы разной крутизны и протяженности. Необходимо выполнять мощные взрывные движения. Темп может быть ниже, но в таком случае используется более протяженный подъем.

Координационная тренировка - основные требования к функции равновесия спортсменов включают способность ориентироваться в пространстве и времени, а также умение быстро и точно выполнять сложные

движения в условиях неустойчивой площади опоры и в изменяющихся условиях.

Силовая подготовка - это ряд упражнений с собственным весом или отягощением. Основная цель - увеличение силы мышц. В силовой подготовке юных спортсменов стоит уделить внимание упражнениям с собственным весом, таким как:

- Отжимания;
- Подтягивания;
- Приседания;
- Выпады;
- Подъем туловища из положения лежа.

Для обучающихся от 14 лет добавляются упражнения с дополнительным весом:

- Подтягивания с отягощением
- Присед со штангой/метболом
- Жим лежа
- Толчок гири
- Разведение гантелей
- Отжимания с блином на спине
- Отжимания на брусьях с дополнительным весом

Круговая тренировка - последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм - силовой выносливости. В круговой тренировке можно использовать как общие физические упражнения, так и специальные физические упражнения, относящиеся к избранному виду спорта.

Содержание учебной дисциплины «Стрелковая подготовка»

Дисциплина «Стрелковая подготовка» - направлена на приобретение знаний, умений и навыков в стрельбе из пневматической винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с обучающимися следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с пульками и стрельбой «холостым» выстрелом.

В тренировочном процессе предусмотрена работа с электронным тренажером «СКАТ», который фиксирует предысторию выстрела в виде траектории прицеливания. Данный тренажер способствует устранению ошибок и совершенствованию качества стрельбы.

Цель: Повысить уровень стрелковой подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Обучить технике стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя и стоя;
2. Развить меткость и координационные способности, а также умение рефлексировать;
3. Формировать внимательность и морально-волевые качества.

Теоретическая часть:

На теоретических занятиях обучающиеся смогут познакомиться с материально-технической базой, предназначенной для данного вида деятельности. Рассмотрят различные виды пневматических винтовок, изучат возможные положения во время стрельбы и их технические особенности.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применят полученные теоретические знания на практике, с помощью удержания и холостого производства выстрела. После соблюдения всех технических аспектов

обучающиеся осваивают производство выстрела из различных положений и совершенствуют стрельбу из положения сидя и стоя.

А также освоят стрельбу с электронным тренажером «СКАТ»

1.6. Рабочая программа

Стартовый уровень (1 год обучения)

Стартовый уровень обуславливается работой по выявлению индивидуальных особенностей развития детей и формированием тренировочных задач.

Основная цель:

Приобщение максимального числа детей к спорту. Основной направленностью занятий этого уровня является формирование двигательных навыков, развитие физической подготовленности.

Основные задачи:

1. Выявить физический, психологический и интеллектуальный уровень развития детей и создать благополучные условия для их развития;
2. Сформировать базовые знания основ техники выполнения гимнастических упражнений, а также двигательных умений по виду спорта «полиатлон»;
3. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, культуру поведения на спортивных площадках и коллективе.

К концу обучения на стартовом уровне юные полиатлонисты должны:

- Освоить правила поведения на занятиях;
- Освоить манеру поведения в коллективе;
- Освоить технику выполнения гимнастических упражнений;
- Освоить теорию и часть практики бега классическими и коньковыми ходами;

- Освоить технику преодоления небольших спусков и подъемов;
- Освоить теоретическую и практическую часть бега на короткие и длинные дистанции;
- Освоить правила поведения в стрелковом тире;
- Освоить технику стрельбы сидя из пневматической винтовки;
- Иметь и развивать задатки самостоятельности, силы воли;
- Уметь доводить начатое дело до конца;
- Уметь адекватно оценивать свои действия и поступки;
- Иметь определенные навыки общей культуры.

Учебно-тематический план 1 года обучения

Уровень сложности	№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
			Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	1.	Введение	2	2	-	Опрос	-	-	-	-
Средней	2.	Общая физическая подготовка	62	2	60	Контрольные нормативы	20	2	18	Фото/видео отчет о

										выполнении. Опрос
2.1.	Общеразвивающие упражнения	60	2	58	Педагогическое наблюдение	20	2	18	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос	
3.	Беговая подготовка	50	4	46	Контрольные нормативы	14	2	12	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос	
3.1.	Бег на короткие дистанции	12	2	10	Педагогическое наблюдение	2	2	-	Опрос	
3.2.	Эстафеты	10	-	10	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-	
3.3.	Бег на длинные дистанции	22	2	20	Педагогическое наблюдение	8	-	8	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос	
3.4.	Специальные беговые упражнения	6	-	6	Педагогическое наблюдение	4	-	4	Фото/видео отчет о выполнении	
4.	Лыжная подготовка	52	4	48	Контрольные нормативы	8	4	4	Фото/видео отчет о	

										выполнении.
										Опрос
4.1.	Классические лыжные ходы	16	2	14	Педагогическое наблюдение	2	2	-		Опрос
4.2.	Коньковые лыжные ходы	20	2	18	Педагогическое наблюдение	2	2	-		Опрос
4.3.	Преодоление спусков и подъемов	8	-	8	Педагогическое наблюдение	-	-	-		-
4.4.	Шаговая имитация лыжных ходов	8	-	8	Педагогическое наблюдение	8	-	4		Фото/видео отчет о выполнении
5.	Стрелковая подготовка	50	2	48	Контрольные нормативы	2	2	-		Опрос
5.1.	Холостой тренаж	10	-	10	Педагогическое наблюдение	-	-	-		-
5.2.	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки по стойкам	14	-	14	Педагогическое наблюдение	-	-	-		-
5.3.	Стрельба из положения сидя из пневматической винтовки по мишени	26	2	24	Педагогическое наблюдение	2	2	-		Опрос

1.7. Рабочая программа

Базовый уровень (2 год обучения)

На этом этапе особое внимания уделяется целенаправленному развитию специальных двигательных качеств юных полиатлонистов. Происходит переход от общеознакомительных и развивающих занятий к более специализированным, также приобщение к соревновательной деятельности и формирование чувства ответственности за результат, как своей деятельно, так и коллектива в целом.

Основные задачи:

1. Сформировать устойчивый познавательный интерес к истории развития полиатлона;
2. Развить специальную физическую подготовку;
3. Совершенствовать физическую подготовку;
4. Приобщить к соревновательной деятельности.

К концу обучения на базовом уровне полиатлонисты должны

- Уметь уверенно воспроизводить технику бега на длинные и короткие дистанции;
- Уметь уверенно воспроизводить технику бега ко лыжам всеми видами классических и коньковых ходов;
- Уметь уверенно воспроизводить технически верные элементы гимнастических упражнений;
- Уметь уверенно воспроизводить технику стрельбы из положения сидя и стоя из пневматической винтовки;
- Уметь уверенно преодолевать крутые спуски с поворотом;
- Уметь самостоятельно анализировать технику выполнения упражнений различной сложности;

- Быть работоспособными, готовыми к физическим нагрузкам, иметь навыки общей культуры.

Учебно-тематический план 2 года обучения

Уровень сложности	№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
			Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	1.	Введение	2	2		Опрос	-	-	-	-
Базовый уровень	2.	Общая физическая подготовка	36	2	34	Контрольные нормативы	18	2	16	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
	2.1.	Общеразвивающие упражнения	18	-	18	Педагогическое наблюдение	8	-	8	Фото/видео отчет о выполнении
	2.2.	Силовая гимнастика	18	2	16	Педагогическое наблюдение	8	2	6	Фото/видео отчет о выполнении.

										Опрос
3.	Беговая подготовка	50	4	46	Контрольные нормативы	12	4	8	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос	
3.1.	Бег на короткие дистанции	10	2	8	Педагогическое наблюдение	2	2		Опрос	
3.2.	Эстафеты	8	-	8	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-	
3.3.	Бег на длинные дистанции	16	2	14		6	2	4	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос	
3.4.	Фартлек	8	-	8	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-	
3.5.	Интервальный бег	4	-	4	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-	
3.6.	Восстановительный бег	4	-	4	Педагогическое наблюдение	4	-	4	Фото/видео отчет о выполнении.	
4.	Лыжная подготовка	52	4	48	Контрольные	4	4	-		

						нормативы				Опрос
4.1.	Классические лыжные ходы	14	2	12	Педагогическое наблюдение	2	2	-	Опрос	
4.2.	Коньковые лыжные ходы	16	2	14	Педагогическое наблюдение	2	2	-	Опрос	
4.3.	Силовая подготовка в подъем	10	-	10	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-	
4.4.	Интервальная тренировка	12	-	12	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-	
5.	Специальная физическая подготовка	26	2	24	Педагогическое наблюдение	10	2	8	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос	
5.1.	Прыжковая имитация лыжных ходов	6	1	5	Педагогическое наблюдение	5	1	4	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос	
5.2.	Координационная тренировка	4	-	4	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-	
5.3.	Силовая подготовка	6	1	1	Педагогическое наблюдение	1	1	-	Опрос	

5.4.	Круговая тренировка	10	-	10	Педагогическое наблюдение	4	-	4	Фото/видео отчет о выполнении.
6.	Стрелковая подготовка	50	2	48	Контрольные нормативы	2	2	-	Опрос
6.1.	Холостой тренаж	12	-	12	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
6.2.	Стрельба из положения стоя из пневматической винтовки по стойкам	10	-	10	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
6.3.	Стрельба из положения стоя из пневматической винтовки по мишени	20	2	18	Педагогическое наблюдение	2	2	-	Опрос
6.4.	Специальные стрелковые упражнения	8	-	8	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-

1.8.Рабочая программа

Продвинутый уровень (3 год обучения)

На этом уровне обучения происходит переход к более дифференцированным методам подготовки, направленным на повышение специализации развития двигательных и физических качеств юных спортсменов.

Основные задачи:

1. Совершенствовать и закреплять специальные физические качества;
2. Улучшить качественные и количественные характеристики соревновательных действий;
3. Воспитать спортивную целеустремленность, ответственность;

К концу обучения на продвинутом уровне полиатлонисты должны

- Знать технику и уметь уверенно выполнять технически сложные упражнения;
- Уметь анализировать свои технические и тактические действия в беге на длинные и короткие дистанции;
- Уметь анализировать свои технические и тактические действия в беге на лыжах классическими и коньковыми ходами;
- Уметь анализировать свои технические и тактические действия во время стрельбы из положения стоя из пневматической винтовки;
- Уметь анализировать свои технические и тактические действия во время выполнения гимнастических упражнений;
- Уметь качественно настраивать себя перед соревнованиями;
- Уметь анализировать проделанную работу после тренировки, контрольной тренировки и выступления на соревнованиях;
- Быть работоспособными, готовыми к физическим нагрузкам, иметь навыки общей культуры.

Учебно-тематический план 3 года обучения

Уровень сложности	№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
			Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	1.	Введение	2	2		Опрос	-	-	-	-
Продвинутый уровень	2.	Общая физическая подготовка	34	-	34	Контрольные нормативы	14	-	14	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
	2.1.	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	Педагогическое наблюдение	8	-	8	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
	2.2.	Силовая гимнастика	24	-	24	Педагогическое наблюдение	6	-	6	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
	3.	Беговая подготовка	52	2	50	Контрольные нормативы	20	2	18	Фото/видео отчет о

										выполнении. Опрос
3.1.	Бег на короткие дистанции	10	2	8	Педагогическое наблюдение. Опрос	2	2	-		Опрос
3.2.	Эстафеты	4	-	4	Педагогическое наблюдение	-	-	-		-
3.3.	Бег на длинные дистанции	16	-	16	Педагогическое наблюдение	8	-	8	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос	
3.4.	Фартлек	4	-	4	Педагогическое наблюдение	-	-	-		-
3.5.	Интервальный бег	6	-	6	Педагогическое наблюдение	-	-	-		-
3.6.	Восстановительный бег	4	-	4	Педагогическое наблюдение	4	-	4	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос	
3.7.	Длительный бег	8	-	8	Педагогическое	6	-	6	Фото/видео отчет о	

						е наблюдение				выполнении. Опрос
4.	Лыжная подготовка	50	2	48	Контрольные нормативы	2	2	-	Опрос	
4.1.	Классические лыжные ходы	6	-	6	Педагогическо е наблюдение	-	-	-	-	
4.2.	Коньковые лыжные ходы	18	2	16	Педагогическо е наблюдение. Опрос	2	2	-	Опрос	
4.3.	Силовая подготовка в подъем	6	-	6	Педагогическо е наблюдение	-	-	-	-	
4.4.	Интервальная тренировка	10	-	10	Педагогическо е наблюдение	-	-	-	-	
4.5.	Длительный бег	10	-	10	Педагогическо е наблюдение	-	-	-	-	
5.	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Контрольные нормативы	12	-	12	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос	
5.1.	Прыжковая имитация	8	-	8	Педагогическо	6	-	6	Фото/видео	

		лыжных ходов				е наблюдение				отчет о выполнении. Опрос
5.2.		Координационная тренировка	4	-	4	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
5.3.		Силовая подготовка	8	-	8	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
5.4.		Круговая тренировка	8	-	8	Педагогическое наблюдение	6	-	6	Фото/видео отчет о выполнении. Опрос
6.		Стрелковая подготовка	50	-	50	Контрольные нормативы	-	-	-	-
6.1.		Холостой тренаж	10	-	10	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
6.2.		Стрельба из положения стоя из пневматической винтовки по стойкам	6	-	6	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
6.3.		Стрельба из положения стоя из пневматической винтовки по мишени	28	-	28	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-

	6.4.	Специальные стрелковые упражнения	6	-	6	Педагогическое наблюдение	-	-	-	-
--	------	--------------------------------------	---	---	---	------------------------------	---	---	---	---

1.9. Рабочая программа воспитания

Пояснительная записка

«От того, как мы воспитаем молодёжь, зависит то, сможет ли Россия сберечь и приумножить саму себя. Сможет ли она быть современной, перспективной, эффективно развивающейся, но в то же время сможет ли не растерять себя как нацию, не утратить свою самобытность в очень непростой современной обстановке.»

В.В. Путин

Программа воспитания обучающихся объединения «Полиатлон»(разноуровневая) направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направлено на обеспечение персонального жизнотворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. Оно осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью, основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

Цель и задачи программы

Целью программы является:

Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации в обществе.

Задачи:

- Повышение социальной активности учащихся, их самостоятельности и

ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;

- Развитие физически здоровой личности;
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Программа воспитательной работы для обучающихся предусматривает реализацию комплекса воспитательных мероприятий по следующим направлениям:

1 направление: «Герои среди нас». В рамках данного направления с обучающимися проводится работа, направленная на изучение современных спортсменов, побед нашими современниками.

2 направление: «Спортивная профессиональная ориентация» - профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры.

3 направление: «Культурно-досуговая деятельность» - пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственные мероприятия, экскурсии, викторины, конкурсы, концерты, соревнования.

4 направление: «Работа с родителями». Предусматривает комплекс мероприятий с участием родителей - вечер знакомств, семейные спортивные праздники, занятия для родителей и родительские собрания.

Содержание направления

«Герои среди нас»

Цель: просвещение обучающихся в области героических подвигов, спортивных достижений, совершенных нашими современниками,

приумножения культурного и духовно-нравственного наследия, района, области, страны.

Задачи:

- пробудить желание продолжать и приумножать спортивные традиции многонационального российского народа;
- повысить уровень знаний о достижениях спортсменов нашей страны.

Содержание направления

«Спортивная профессиональная ориентация»

Цель: профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры

Задачи:

- знание детьми наиболее полной информации о специфике профессиональной ориентации в спортивной деятельности;
- понимание детьми возможностей и способов развития для дальнейшего профессионального определения в спортивной деятельности.

Содержание раздела

«Культурно-досуговая деятельность»

Цель: приобщение личности с помощью средств культуры и искусства к культурным и нравственным ценностям, воспитание морально-нравственных качеств.

Задачи:

- организация полноценного досуга обучающихся в целях поддержания на должном уровне их физического и морально-психологического состояния;
- формирование у обучающихся культурных и нравственных ценностей к самодеятельному творчеству.

Содержание направления

«Работа с родителями»

Цель: способствовать установлению сотрудничества Учреждения и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

Задачи:

- повышать психолого-педагогическую культуру родителей;
- выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;
- содействовать сплочению родительского коллектива с целью предупреждения межличностных конфликтных ситуаций;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и педагогическими работниками.

Календарный план воспитательной работы

месяц	«Герои среди нас»	«Спортивная профессиональная ориентация»	«Культурно-досуговая деятельность»	«Работа с родителями»
сентябрь			Тренинг на командообразование «Вместе весело....»	
октябрь		«Кросс Нации»		
ноябрь	Презентация «Спортсмены Тюменской области в истории Олимпиад»			
декабрь			Новогодний вечер «На пороге Новый год»	Беседа на тему «Здоровый образ жизни»
январь	Просмотр художественного фильма «Со дна вершины»	Чемпионат и первенство Тюменской области по полиатлону		

		(зимнее троеборье)		
февраль				Веселые старты «Дети и родители»
март			Праздничный вечер посвященный 23 февраля и 8 марта	
апрель		Просмотр интервью «1+1.Александр Легков»		
май		Семейно-массовый забег «Победа»	Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ	Родительское собрание Семейно-массовый забег «Победа»

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности обучающихся и родителей.

Воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и окружающим людям, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и толерантному отношению к людям с ОВЗ, первоначальным профессиональным намерениям и интересам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения, общее количество часов	Кол-во учебных недель в год, дата начала и окончания обучения по программе	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
1 216 часов	36 с сентября по май	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
2 216 часов	36 с сентября по май	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
3 216 часов	36 с сентября по май	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Полиатлон» необходимо выполнение следующих условий:

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- Лыжная база со следующим оснащением: беговые лыжи, палки для беговых лыж, ботинки для беговых лыж, станок для подготовки спортивного инвентаря, парафины, порошки, мази, щетки, скребки, утюг;
- Легкоатлетическая трасса для тренировок по пересеченной местности;
- Спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, доска для отжиманий, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами;

- Стрелковый тир со следующим оснащением: пневматические винтовки, пули, мишени, стулья;
- Спортивная площадка с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м;
- Секундомер.

Информационное обеспечение:

- Класс с видео-аудио аппаратурой;
- Система АИС ЭДО;
- Образовательный портал ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

2.3. Кадровое обеспечение

К реализации данной программы допускается педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий не ниже средне-специального или средне-профессионального образования, владеющий навыками и умениями необходимыми для реализации данной программы

2.4. Формы контроля

После прохождения обучения по программе «Полиатлон» все обучающиеся сдают зачет.

Контрольно-оценочные средства составляются на основе рабочей программы учебной дисциплины с учетом предъявляемых требований к общим и профессиональным компетенциям, знаниям, умениям, практическому опыту обучающихся и утверждается заместителем директора.

№ п/п	Наименование дисциплины	Итоговый контроль
1.	Введение	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной

		дисциплины
2.	Беговая подготовка	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.
3.	Лыжная подготовка	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.
4.	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.
5.	Специальная физическая подготовка	На базовом уровне программы – педагогическое наблюдение, оценка качества выполнения. На продвинутом – сдача контрольных нормативов
6.	Стрелковая подготовка	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.

Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в таблицу (приложение № 2)

2.5.Оценочные материалы

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на итоговых зачетах.

В ходе проверки оцениваются:

- Техника выполнения двигательных действий;
- Знания.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.);
- Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

2.6.Методические материалы.

Методы и приемы обучения

Педагогическая целесообразность данной программы обуславливается средствами, методами и приемами физического воспитания, с помощью которых происходит более полное развитие культуры поведения и физических способностей. Поэтому в основе образовательного процесса лежат такие принципы, как:

- Последовательность обучения;
- Систематичность обучения;
- Индивидуализация.
- Методы и приемы обучения, используемые в работе, можно условно разделить на наглядные, словесные, практические.

Кроме того, в методическом арсенале есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой.

Эффективность таких методов-приемов в разнообразии и многообразии, в неожиданных комбинационных сочетаниях, в органичном переплетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу анализаторов-рецепторов ребенка.

- Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:
- образный показ педагога;
- эталонный образец – показ двигательного действия лучшими исполнителями;
- прием тактильно-мышечной наглядности;
- использование наглядных пособий.
- Словесный метод состоит из многочисленных приемов:
- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- беседа;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу выполнения двигательного действия;

Практический метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- выработка динамического стереотипа (повторяемость однотипных движений)
- Психолого-педагогический метод:
- Прием педагогического наблюдения;
- Прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребенку;
- Прием воспитания познавательной деятельности;
- Прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного периода (рефлексия);

Программой предусмотрена индивидуальная работа для обучающихся, которые проявляют выдающиеся способности или отстающих по программе.

В данных случаях составляется индивидуальный план обучения, для достижения необходимых результатов программы.

В целом методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем.

- Боровиков Л.И. Искусство обучения. Введение в дидактику дополнительного образования детей: Методическое пособие. – Новосибирск, 2013.

- Бочкарева И.А. Рефлексия как инструмент профессионального развития педагога. – СПб., 2004.

- Воспитательный процесс: изучение эффективности: Методические рекомендации. – М., 2000.

Список литературы

для педагога

- 1.Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
- 2.Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
- 3.Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
- 4.Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003.
- 6.Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006.
- 7.Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ / А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004.
- 8.Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ,СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков.
- 9.Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев.
- Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с. 14.

10.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

11.Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника М 2001г.

для родителей

1.Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М., АРКТИ, 2005.

2.Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1996.

3.Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000.

4.Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.

Лютова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. С-Пб2000.

5.Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость./ Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.

для детей

1.Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., Генезин, 2002.

2.В. Д. Берестов «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10.

3.Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

4.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

5.М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С.

Перечень полезных интернет-ссылок

1.<http://avanpost-72.ru/>

2.<https://www.gto.ru/>

3.<https://www.youtube.com/channel/UC9uD2gEA3LJ0gRjrQpnuJUg>

4.<https://vk.com/avanpost72>

Вступительные нормативы по физической подготовке

№	ФИ О	Возрас т	Вид упражнений										Обща я оценк а по ОФП
			Подтягивание		Сгибание и разгибание рук в упоре		Бег на 60 м		Челночный бег 3x10		Бег 2000 м		
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	
1													
2													

Контрольные нормативы:

Виды испытаний	Нормативы					
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый	
Подтягивание на высокой перекладине	-	5	-	7	-	13
Подъем туловища из положения лежа	36	42	40	46	44	50

на спине (раз за 60 сек)						
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа	13	-	20	-	25	-
Прыжок с места (в см)	150	160	165	180	175	195
Бег: -60 м(сек)	10,8	10,4	10,1	9,5	9,3	8,8
-2000м (мин.сек)	15,00	13,00	10,40	9,20	11,20	9,0
Лыжи свободный стиль:						

- 1000 м;	7,30	6,45	-	-	-	-
- 2000 м;	-	-	13,30	12,30	-	-
-3000 м;	-	-	-	-	19,00	-
-5000 м;	-	-	-	-	-	23,30
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки из пневматической винтовки: 10 метров, 5 выстрелов	25	25	-	-	-	-

Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с 10 метров, 10 выстрелов			50	50	70	70
Оценка техники выполнения	+	+	+	+	+	+

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол № 12 от «17» мая 2023г.

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»

Н.Ю. Савченко
Приказ № 143 от «17» мая 2023г.

**Практические задания
для проведения промежуточной аттестации обучающихся
Физкультурно-спортивной направленности
по программе «Полиатлон»(разноуровневая)**

Автор-составитель:
Шмакова Г.О.,
педагог дополнительного образования

г. Тюмень, 2023

Упражнения для сдачи промежуточных срезов по физической подготовке

Возраст обучающегося	Бег (скорость)	Бег (выносливость)	Сила	Гибкость	Метание гранат (координация)	Функциональная подготовка
8-10 лет	30 м	мал. - 1000 м дев. -500 м	Отжимания	Наклоны вперед из положения стоя	Метание теннисного мяча на дальность	Выпады - 20 Бурпи - 10 Прыжки вдоль линии - 10м Пресс - 10
11-12 лет	30 м	мал. - 1500 м дев. -1000 м	Подтягивания/отжимания (дев.)	Наклоны вперед из положения стоя	Метание теннисного мяча на дальность	Выпады - 20 Бурпи - 10 Прыжки вдоль линии - 10м Пресс - 10
13-15 лет	60 м	мал. - 2000 м дев. -1500 м	Подтягивания/отжимания (дев.)	Наклоны вперед из положения стоя	Метание гранаты "Ф1" на дальность	Запрыгивания на куб - 10 Бурпи - 15 Присед с гирей (юн. -16 кг., дев. -12 кг) - 20 Бурпи - 15 Запрыгивания на куб - 10
16-17 лет	100 м	мал. - 3000 м дев. -2000 м	Подтягивания/отжимания (дев.)	Наклоны вперед из положения стоя	Метание гранаты "Ф1" на дальность	Запрыгивания на куб - 10 Бурпи - 15 Присед с гирей (юн. -16 кг., дев. -12 кг) - 20 Бурпи - 15 Запрыгивания на куб - 10
18-21 год	100 м	мал. - 3000 м дев. -2000 м	Подтягивания/отжимания (дев.)	Наклоны вперед из положения стоя	Метание гранаты "Ф1" на дальность	Запрыгивания на куб - 10 Бурпи - 15 Прыжки на скакалке - 100 Махи гирей (юн. -16 кг., дев. -12 кг) - 10 Запрыгивания на куб - 10

Количество кругов для выносливости: 8 -12 лет - 1 круг.

Задача: выполнить комплекс за минимальное количество времени.

13-21 лет - 1 круг.

Задача: выполнить комплекс за минимальное количество времени.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.);
- Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.