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 «05» августа 2021 г. № 11

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»
Н.Ю. Савченко
Приказ от «06» августа 2021 г. № 199

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ПОЛИАТЛОН»

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Софонов В.С.,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2021

Содержание:

1.	Комплекс основных характеристик программы.	
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	4
1.3.	Содержание программы.	5
1.4.	Планируемые результаты.	18
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.	
2.1.	Календарный учебный график.	19
2.2.	Условия реализации программы.	19
2.3.	Формы аттестации.	20
2.4.	Оценочные материалы.	22
2.5.	Методические материалы.	27
2.6.	Список используемой литературы.	28

Раздел 1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ПОЛИАТЛОН» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (утвержден приказом Минспорта России от 30 декабря 2016 г. N 1363), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325). Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2021).

Актуальность. В стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2021 года 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.

Возможность принимать участие в соревнованиях по полиатлону обучающихся, делает его эффективным средством разностороннего развития человека, совершенствования его организма, воспитания основных физических качеств.

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

Летний полиатлон представляет собой комплексный вид спорта, включающий бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м.), бег на выносливость (500,10000, 1500, 2000 или 3000 м.), плавание на дистанциях 25, 50 и 100 метров вольным стилем, метание мяча (масса мяча – 155-160 гр., диаметр 58-62 мм.), метание гранаты, массой от 250 до 700 гр., пулевая стрельба.

Таким образом, в отличие от других многоборий (легкоатлетических, гимнастических и т.п.) летний полиатлон представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта.

Зимний полиатлон включает лыжные гонки на 2; 3; 5; 10 км у юношей и 2; 3; 5 у девушек, подтягивание на перекладине у юношей, отжимания от пола у девушек и стрельбу из пневматической винтовки.

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

При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – полиатлонистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Программа предназначена к освоению обучающихся в возрасте 10-14 лет, изъявившими добровольное желание ее осваивать и допущенных по состоянию здоровья.

Срок освоения программы рассчитан на 2 учебных года. Общее количество учебного времени составляет 450 часов, из которых 68 учебных недели по 6 часов занятий, что составляет 408 учебных часов, а также культурно - массовые мероприятия в количестве 42 часа.

Форма обучения по программе является очной, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Основными формами организации образовательного процесса являются комплексные практические занятия, лекции, самостоятельная деятельность обучаемых.

Формами подведения итогов реализации программы является анализ динамики изменения образовательных результатов, собранных за весь период обучения (уровень физической подготовленности, наблюдения преподавателя, результаты внутреннего мониторинга образовательной деятельности, участие в соревнованиях).

Раздел 1.2. Цель и задачи программы

Цель образовательной программы – создание условий, обеспечивающих возможность для обучающихся вести здоровый образ жизни, систематически

заниматься физической культурой и спортом, развитие физической подготовки допризывной молодежи и принимать участия в соревнованиях различного уровня.

Сформулированная цель определяет **Задачи** обучения и воспитания:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям полиатлоном;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены;
- укрепление здоровья и закаливание обучающихся;
- создание привлекательного образа полиатлониста для обучающихся, привлечение их к занятиям и отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта полиатлон;
- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах соревнований;
- изучение и усвоение основных элементов техники, соединение их в единое целое, закрепление навыков до автоматизма;
- воспитание черт характера, необходимых полиатлонисту и соответствующих нормам морали, гражданской и спортивной этике;
- формирование спортивной мотивации;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для формирования команд.

Раздел 1.3. Содержание программы

Общеобразовательная «Полиатлон» программа включает следующие основные дисциплины:

- Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон;
- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка;
- Лыжная подготовка;
- Беговая подготовка;
- Стрелковая подготовка.

Учебно-тематический план 1 года обучения

Общее количество учебного времени составляет 204 часа: 34 уч. недели х 6 час.

Учебный план ДООП «Полиатлон» 1 год обучения, отводит 198 час на изучение разделов «Полиатлон», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Лыжная подготовка», «Беговая подготовка» и «Стрелковая подготовка» и 6 часов с применением дистанционных технологий и электронного образования.

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, количество часов				Занятия с применением дистанционных технологий и электронного обучения, количество часов			
		Всего	Первый год обучения		Форма контроля/ аттестации	Всего	Первый год обучения		Форма контроля/ аттестации
			Теория	Практика			Теория	Практика	
1.	**Полиатлон**	**5**	**3**	**2**	**Зачет**	**2**	**2**	**-**	**Зачет**
1.1	**Вводное занятие**. Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Зимний и летний полиатлон	1	1	-	Опрос	-	-	-	
1.2	**Гигиена тренировочных занятий.** Закаливание, режим питания, отдыха	-	-	-		1	1	-	
1.3	**Функционирование организма спортсмена**. Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-		-	-	-	
1.4	**Влияние физических упражнений на организм занимающихся**	1	1	-	Опрос	-	-	-	
1.5	**Правила поведения на спортивных площадках**	-	-	-	Опрос	1	1	-	Зачет
1.6	**Техника передвижения на лыжах**	2	-	2		-	-	-	

2.	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**84**	**2**	**82**	**Зачет**	**2**	**-**	**2**	**Зачет**
2.1	**Школа лыжника.** Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ	6	-	6	Смотр	-	-	-	
2.2.	**Развитие общей выносливости**. Кросс. ОРУ	4	1	3	Смотр	-	-	-	
2.3	**Силовая гимнастика**. Развитие специальной выносливости. ОРУ	14	-	14	Контрольное занятие	-	-	-	
2.4	**Кросс.** Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа коллективизма. ОРУ	12	-	12	Смотр	1	1	-	
2.5	**Развитие силовых способностей.** Кросс. Силовая гимнастика. ОРУ	14	-	14	Контрольное занятие	-	-	-	
2.6	**Силовая подготовка.** Силовая гимнастика. Кросс	12	-	12	Контрольное занятие	-	-	-	
2.7	**Основы техники классического лыжного хода**	22	1	21	Контрольное занятие	1	1	-	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**10**	**1**	**9**	**Контрольное занятие**	**2**	**-**	**2**	**Зачет**
3.1	**Специальная физическая подготовка:** -упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец. тренажерами	5	1	4	Контрольное занятие	1	-	1	
3.2	**Специальная физическая подготовка.** Гребковые движения, спец. прыжковые упражнения, гибкость	5	-	5	Контрольное занятие.	1	-	1	

	и растягивание								
4.	**Лыжная подготовка**	**50**	**4**	**46**	**Зачет.**	-	-	-	
4.1	**Основа техники конькового хода**	4	1	3	Смотр	-	-	-	
4.2	**Лыжная подготовка**. Закрепление техники конькового хода. Подвижные игры	4	-	4	Контрольное занятие	-	-	-	
4.3	**Силовая подготовка**. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Спортивные игры	6	-	6	Контрольное занятие	-	-	-	
4.4	**Имитация лыжных ходов.** Кросс. Стрелковая подготовка	4	1	3	Смотр	-	-	-	
4.5	**Специальная силовая подготовка**. Кросс. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры	4	-	4	Смотр	-	-	-	
4.6	**Летний полиатлон**. Беговая подготовка с лыжными палками в гору. Имитация лыжных ходов. Кросс	4	-	4	Смотр	-	-	-	
4.7	**Зимний полиатлон**. Совершенствование техники бега коньковым ходом	24	2	22	Смотр	-	-	-	
5	**Беговая подготовка**	**22**	**2**	**20**	**Зачет**	-	-	-	
5.1	**Выносливость (лето).** Бег-1,2,3км	10	1	9	Контрольное занятие	-	-	-	
5.2	**Выносливость (зима).** Лыжная гонка — 2, 3, 5 км. Лыжный переход	10	1	9	**Соревнование по лыжным гонкам**	-	-	-	
5.3	**Быстрота (лето).** Бег на 100м. Челночный бег 10 х 10	2	-	2	Контрольное занятие	-	-	-	
6.	**Стрелковая**	**27**	**8**	**19**	**Зачет.**	-	-	-	

	подготовка				**Опрос**				
6.1	**Упражнения в прицеливании** - с открытыми диоптрическими прицелами прямоугольной, кольцевой мушками с одновременной задержкой дыхания, отработка дыхания в стрельбе	8	5	3	Смотр	-	-	-	
6.2	**Упражнения в спуске курка.** Стрельба на кучность 3-5 выстрелов по белому листу	6	1	5	Контрольное занятие	-	-	-	
6.3	**Изготовка для стрельбы по мишени** с прицеливанием и спуском курка «в холостую»	4	1	3	Смотр	-	-	-	
6.4	**Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5,10 метров**	9	1	8	**Контрольное занятие. Проведение соревнований по стрелковой подготовке**	-	-	-	
	Итого:	**198**	**20**	**178**		**6**	**2**	**4**	

Содержание учебной дисциплины «Полиатлон» 1 года обучения

Дисциплина «Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон» содержит базовые знания об истории спорта, комплексном спортивном многоборье.

Цель дисциплины: формирование глубокого осознания Полиатлона, как вида спорта.

Задачи дисциплины:

-инструктаж по технике безопасности на занятиях по зимнему и летнему полиатлону.

-основные техники по всем видам многоборья;

-овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для занятия полиатлоном.

Содержание учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» (ОФП) 1 года обучения

Цель дисциплины: развитие спортивных навыков у обучающихся и укрепление здоровья.

Задачи:

- развить у обучающихся такие качества как техника, сила, выносливость;
- умение показывать стабильный результат;
- умение соревноваться при любых погодных условиях.

В группах начальной подготовки следует уделять большое внимание общефизической и игровой подготовке.

Игровая подготовка – это спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Общефизическая подготовка – это комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств: гибкость, координацию, скоростно-силовые качества и силовая выносливость. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специально-надшаговые упражнения.
4. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

Содержание учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка» 1 года обучения

Цель дисциплины: усиленное развитие отдельных групп мышц при занятиях комплексным многоборьем**.**

Задачи:

- освоить технику выполнения специальных упражнения;
- закрепить технику выполнения;
- соблюдать правила безопасности при выполнение специальных упражнений.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами,

специальными тренажерами;

- совершенствование упражнений на специальных тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения.

Содержание учебной дисциплины «Лыжная подготовка» 1 года обучения

Цель дисциплины: обучение основам техники классического и конькового хода и их совершенствование.

Задачи:

- теоретические знания о беге на лыжах в классическом и коньковом стиле;
- лыжный инвентарь и снаряжение;
- техника безопасности передвижения на лыжах;
- отработка техники бега;
- повышение уровня стабильности результатов.

О технике передвижения на лыжах:

Положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Основы техники передвижения.

Попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом.

Подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой. Спуск в основной стойке, торможение плугом.

Повторное прохождение на технику 100-500 м, повторное прохождение отрезков 50-100 м вниз по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 3-5 км.

Применяется упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук (в летний период – бег в гору с палками езда с палками на лыжероллерах).

Содержание учебной дисциплины «Беговая подготовка» 1 года обучения

Цель дисциплины:

- развитие технических и скоростно-силовых качеств бега обучающихся.

Задачи:

- овладение техникой бега;
- соблюдение правил безопасности при занятии бегом.

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов: бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500м и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км, на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Содержание учебной дисциплины «Стрелковая подготовка» 1 года обучения

Цель дисциплины:

- совершенствование техники стрельбы и повышение стабильности.

Задачи:

- изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием;
- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания);
- повышение уровня стабильности стрельбы.

В группах подготовки 1-2 годов обучения изучаются навыки обращения с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, стоя, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 патронами по белому листу.

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. Выступление детей на соревнованиях и проведение контрольных испытаний, показывает итоги о проделанной работе.

Учебно-тематический план 2 года обучения

Общее количество учебного времени составляет 204 часа: (34 уч. недели х 6 час. = 204 час.).

Учебный план ДООП «Полиатлон» 2 год обучения, отводит 198 час на изучение разделов «Полиатлон», «Общая физическая подготовка (ОФП)» «Специальная физическая подготовка», «Лыжная подготовка», «Беговая

подготовка», «Стрелковая подготовка» и 6 часов с применением дистанционных технологий и электронного образования.

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, количество часов				Занятия с применением дистанционных технологий и электронного образования, количество часов			
		Всего	Второй год обучения		Форма контроля/ аттестации	Всего	Второй год обучения		Форма контроля/ аттестации
			Теория	Практика			Теория	Практика	
1.	**Полиатлон**	**5**	**2**	**3**	**Зачет**	**2**	**2**	**-**	**Зачет**
1.1	**Медико-биологический контроль и самоконтроль**	1	1	-		-	-	-	
1.2	**Профилактика травм, спортивный массаж**	2	1	1	Опрос	1	1	-	Опрос
1.3.	**Планирование спортивной тренировки и периодизация**	1	1	-		-	-	-	
1.4.	**Морально-волевая и психологическая подготовка**	1	1	-	Опрос	1	1	-	Опрос
1.5.	**Спортивный инвентарь и оборудование**	2	-	2	Опрос, Смотр	-	-	-	
2.	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**86**	**0**	**86**	**Зачет. Соревнования по ОФП**	**2**	-	**2**	Зачет
2.1	**Развитие**	6	-	6	Смотр	-	-	-	

.	**координационных способностей.** Эстафеты. ОРУ								
2.2.	**Развитие общей выносливости**. Кросс. ОРУ	6	-	6	Смотр	-	-	-	
2.3.	**Развитие специальной выносливости.** Силовая гимнастика. ОРУ	13	-	13	Контрольное занятие.	1	-	1	
2.4.	**Кросс.** Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа коллективизма. ОРУ	12	-	12	Смотр	-	-	-	
2.5.	**Силовая гимнастика**. Развитие силовых способностей. Кросс. ОРУ	16	-	16	Контрольное занятие.	-	-	-	
2.6.	**Силовая подготовка**. Силовая гимнастика. Кросс	11	-	11	Контрольное занятие	1	-	1	
2.7.	**Отработка техники классического лыжного хода**	22	-	22	Контрольное занятие.	-	-	-	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**8**	**-**	**8**	**Контрольное занятие**	**2**	**1**	**1**	
3.1.	**Специальная физическая подготовка;** -упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными	4	-	4	Контрольное занятие	-	-	-	

	мячами, спец. тренажерами								
3.2.	**Специальная физическая подготовка**; Имитация лыжного хода, гибкость и растягивание.	6	-	4	Контрольное занятие.	-	1	1	
4.	**Лыжная подготовка**	**51**	**4**	**47**	**Контрольное занятие.**	-	-	-	
4.1.	**Упражнения в передвижение на лыжероллерах и лыжа**	4	1	3	Смотр	-	-	-	
4.2.	**Лыжная подготовка.** Скоростно-силовая тренировка	4	-	4	**Соревнования по лыжной подготовке**	-	-	-	
4.3.	**Развитие специальной выносливости**. Спринт	6	-	6	Контрольное занятие	-	-	-	
4.4.	**Имитационные упражнения** в коньковом ходе без отталкиваниями руками. Шаговая и прыжковая имитация	4	1	3	Смотр	-	-	-	
4.5.	**Специальная силовая подготовка**. Кросс	4	-	4	Контрольное занятие.	-	-	-	
4.6.	**Летний полиатлон.** Упражнение на лыжероллерах для овладения коньковым ходом	4	-	4	Смотр	-	-	-	
4.7.	**Зимний полиатлон**.	25	2	23	Контрольное	-	-	-	

	Совершенствование техники бега коньковым ходом				занятие.				
5.	**Беговая подготовка**	**22**	**2**	**20**	**Зачет.**	-	-	-	
5.1.	**Выносливость (лето).** Бег-1,2,3км	10	1	9	Контрольное занятие.	-	-	-	
5.2.	**Выносливость (зима).** Лыжная гонка — 2, 3, 5 км	10	1	9	Соревнование по лыжным гонкам.	-	-	-	
5.3.	**Быстрота (лето).** Бег на 100м. Челночный бег 10 х 10	2	-	2	Контрольное занятие.	-	-	-	
6.	**Стрелковая подготовка**	**26**	**9**	**17**	**Зачет. Опрос. Внутренние соревнования по стрелковой подготовке**	-	-	-	
6.1.	**Упражнения в прицеливании** -условное разделение приемов прицеливания, удержание оружия и спуска курка	8	5	3	Смотр	-	-	-	
6.2.	**Согласование прицеливания** по экрану, удержание оружия и спуска	4	1	3	Контрольное занятие	-	-	-	

	курка при стрельбе								
6.3.	**Тренировка на развитие выносливости** в удержание винтовки на изготовке под физической нагрузкой	4	1	3	Смотр	-	-	-	
6.4.	**Стрельба из пневматической винтовки из упора с 10 метров**	10	2	8	Контрольное занятие	-	-	-	
	Итого:	**198**	**17**	**181**		**6**	**3**	**3**	

Содержание учебной дисциплины «Полиатлон» 2 года обучения

Дисциплина «Полиатлон» содержит базовые знания об истории спорта, комплексном спортивном многоборье.

Цель дисциплины: психологический настрой и приобретение специальных навыков полиатлониста.

Задачи дисциплины:

- научить вести дневник спортсмена;
- совершенствовать знания по основам, при занятии полиатлоном, навыки спортивного массажа;
- изучить психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту;
- уметь использовать тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Содержание учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» (ОФП) 2 года обучения

Цель дисциплины: совершенствование спортивных навыков, обучающихся и рост спортивных показателей обучающихся.

Задачи:

- развить у обучающихся такие качества как техника, сила, выносливость;
- умение увеличивать показатели спортивного результата;
- уметь соревноваться при любых погодных условиях;

- самоконтроль.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специально-надшаговые упражнения.
4. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

Содержание учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка» 2 года обучения

Цель дисциплины: усиленное развитие отдельных групп мышц при занятиями комплексным многоборьем**.**

Задачи:

- освоить технику выполнения специальных упражнения;
- закрепить технику выполнения;
- соблюдать правила безопасности при выполнение специальных упражнений.

Включает в себя:

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец. тренажерами;
- совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнений на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения;
- имитационные упражнения.

Содержание учебной дисциплины «Лыжная подготовка» 2 года обучения

Цель дисциплины: совершенствование техники классического и конькового хода, улучшение спортивных результатов.

Задачи:

- имитационные упражнения на лыжероллерах и лыжах**;**
- подготовка лыжного инвентаря и снаряжения;
- повышение качества техники бега;
- повышение уровня роста спортивных результатов.

Повторное прохождение на технику 100-500 м, повторное прохождение отрезков 50-100 м по пересеченной местности бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 3-5 км.

Применяется упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук (в летний период – бег в гору с палками езда с палками на лыжероллерах).

Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента – подседание на толчковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью движений рук и ног (не допускать перехода на скоростной вариант одновременного одношажного классического хода, в котором отталкивание ногой и руками осуществляется последовательно. В одновременном одношажном коньковом ходе эти двигательные действия почти совпадают).

Шаговая имитация хода на месте. Выполнять поочередные шаги в правую и затем в левую сторону при попеременной работе руками. Обратить внимание на сходство с попеременным двухшажным классическим ходом в очередности и последовательности двигательных действий руками и ногами.

Содержание учебной дисциплины «Беговая подготовка» 2 года обучения

Цель дисциплины:

- совершенствование технических и скоростно-силовых качеств бега обучающихся и улучшение спортивных результатов.

Задачи:

- совершенствование техники бега;
- соблюдение правил безопасности при занятии бегом;
- овладение новыми техническими упражнениями.

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места, с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов: бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500м и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Содержание учебной дисциплины «Стрелковая подготовка» 2 года обучения

Цель дисциплины:

- совершенствование техники стрельбы и улучшение спортивных результатов.

Задачи:

- закрепление знаний правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием;
- совершенствование техники стрельбы (изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхания);
- освоение специальных подготовительных упражнений.

В группах начальной подготовки 1-2 годов обучения изучаются навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, стоя, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пульками по белому листу.

Раздел 1.4. Планируемые результаты

В ходе реализации программы «Полиатлон» ожидается:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физкультурой;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков у обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей физической подготовки обучающихся;
- усвоение основных элементов техники многоборья;
- выполнение спортивных разрядов по полиатлону;
- участие в областных и районных соревнованиях;
- формирование психологического настроя у спортсменов;
- формирование спортивной мотивации.

Раздел 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в Приложении №1.

Раздел 2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов.

Материально-техническое обеспечение и

оборудование по дисциплине

«Общая физическая подготовка»

спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, доска для отжиманий, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами;

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;

учебные видеофильмы.

Оборудование по дисциплинам

«Лыжная подготовка», «Беговая подготовка»

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;

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;

Учебные видеофильмы.

Оборудование по дисциплине «Стрелковая подготовка»

Стрелковый тир для стрельбы по мишеням с дистанции 5-10 м;
Пневматические винтовки для спортивной стрельбы;
Мишени, установки для стрельбы;
Стрелковые костюмы;
Интерактивный тир с программами для спортивной стрельбы;
Инвентарь для чистки и ухода за оружием;
Чехлы для переноски оружия.

Кадровое обеспечение

педагогический состав ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Раздел 2.3. Формы аттестации.

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма аттестации
1)	Полиатлон	Зачет, при котором обучающиеся посредством опроса показывают полученные знания
2)	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня, а также внутренних соревнованиях центра
3)	Специальная физическая подготовка	Контрольное занятие по СФП
4)	Лыжная подготовка	Сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня, а также внутренних соревнованиях центра
5)	Беговая подготовка	Сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня, а также внутренних соревнованиях центра
6)	Стрелковая подготовка	Опрос по теоретической части и сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня, а также внутренних соревнованиях центра

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

1. 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.

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

3. 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.

По дистанционному обучению знанию проверяются с помощью КИМов и сдачей нормативов по физической подготовке.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в следующую таблицу:

№	ФИО	Возраст	Вид упражнений										
			Подтягивание		Сгибание и разгибание рук в упоре		Бег на 100 м		Бег 1000 м		Бег 3000 м		Общая оценка по ОФП
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результ	Оценк	
1													
2													

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:

1) устный зачёт по содержанию программы,

2) практический этап (сдача контрольных нормативов).

Раздел 2.4. Оценочные материалы.

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

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения обучающихся.

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.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;
- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;
- знаний общих и специальных задач физической и психической подготовки.

Задания, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов:

1. Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон;

1 год обучения:

В ходе опроса по теме 1.1 Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Зимний и летний полиатлон, обучающийся должен рассказать о технике безопасности на занятиях и структуру зимнего и летнего многоборья по полиатлону.

В ходе опроса по теме 1.4 влияние физических упражнений на организм обучающихся, они должны рассказать о совершенствование функций мышечной системы, аппарате дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

В ходе опроса по теме 1.5 обучающиеся должны рассказать об основных мерах безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях полиатлоном.

2 год обучения:

В ходе опроса по теме 1.2 профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж, обучающиеся должны устно ответить на вопросы, касаемые предупреждения спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по полиатлону. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

В ходе опроса по теме 1.2 Морально-волевая и психологическая подготовка, обучающиеся должны рассказать о спортивной чести и культуре поведения спортсмена. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения полиатлониста к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.д.

2. Общая физическая подготовка 1-2 год обучения.

По дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится зачет на выполнение спортивных нормативов. Так же преподаватель оценивает выносливость, быстроту, ловкость и силу обучающихся.

По дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится внутреннее соревнование между группами физкультурно – спортивной направленности в ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Контрольные нормативы:

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Подтягивание на высокой перекладине	-	5	-	7
Подъем туловища из	36	42	40	46

положения лежа на спине (раз за 60 сек)				
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа	13	-	14	-
Прыжок с места (в см)	150	160	165	180
Бег: -60 м(сек) -2000м (мин.сек)	10,8 15,00	10,4 13,00	10,1 10,40	9,5 9,20
Лыжи свободный стиль: - 1000 м; - 2000 м;	 7,30 -	 6,45 -	 - 13,30	 - 12,30
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки из пневматической винтовки: 10 метров.	10	10	20	20

3. Специальная физическая подготовка 1-2 год обучения.

По дисциплине «Специальная физическая подготовка» проводятся контрольные занятия, по результатам которых обучающийся должен выполнить специальные физические упражнения. Преподаватель оценивает технику исполнения.

4. Лыжная подготовка 1-2 год обучения.

По дисциплине «Лыжная подготовка» проводится зачет на выполнение спортивных нормативов. Так же преподаватель оценивает выносливость, быстроту, ловкость и силу обучающихся.

По дисциплине «Лыжная подготовка» проводится внутреннее соревнование между группами социально-педагогической направленности в ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост». Результаты соревнования служат основным показателем для формирования команд на районные, городские и областные соревнования по лыжным гонкам.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп:

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Лыжная гонка 1 км	7,30	6,45	-	-
Лыжная гонка 2 км	-	-	13,30	12,30
Оценка техники передвижения на лыжах	+	+	+	+

5. Беговая подготовка 1-2 год обучения

По темам 5.1., 5.2., 5.3. проводятся контрольные занятия, в ходе которых обучающийся должен показать: выносливость, быстроту, ловкость и силу.

Контрольные нормативы:

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Бег: -60 м (сек) -1000 м(мин) -1500 -2000 м (мин.сек)	 10,8 5,10 - -	 10,4 4,50 - -	 10,1 1,25 7,14 10,40	 10,5 1,10 6,50 9,20
Лыжная гонка 1 км 2 км (мин)	 7,30 -	 6,45 -	 - 13,30	 - 12,30
Челночный бег 3*10м (сек)	8,7	8,5	8,2	7,9
Оценка техники бега	+	+	+	+

По дисциплине «Беговая подготовка» проводится внутреннее соревнование между группами физкультурно – спортивной направленности в ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост». Результаты соревнования служат основным показателем для формирования команд на районные, городские и областные соревнования по кроссу.

6. Стрелковая подготовка 1-2 год обучения.

В ходе опроса по теме 6. Стрелковая подготовка, обучающиеся должны рассказать о видах оружия, мерах безопасности при использования оружия и обращение с ним и т. д.

Обучающиеся по требованию преподавателя должны воспроизвести такие действия как:

Воспроизведение положения частей тела;

Воспроизведение положения стоп и позы без оружия;

Воспроизведение изготовки с оружием;

Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую;

Воспроизведение усилия;

Воспроизведение действия по времени и тд.

По дисциплине «Стрелковая подготовка» проводится внутреннее соревнование между группами физкультурно – спортивной направленности в ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Так же по дисциплине «Стрелковая подготовка» сдаются нормативы, на основании которых, происходит формирование команд на районные, городские и областные соревнования по пулевой стрельбе.

Виды испытаний	Нормативы			
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	1 год		2 год	
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки из пневматической винтовки: 10 метров, 5 выстрелов	10	10	20	20
Стрельба из пневматической винтовки: 10 метров, 10 выстрелов	20	20	40	40
Оценка техники	+	+	+	+

Раздел 2.5. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на

развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и дистанционное обучение.

Важнейшее требование к занятиям:

дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;

формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;

методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;

методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Используемые методы организации деятельности по программе:

- Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
- Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
- Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
- Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся раннее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я!».

Воспитательная деятельность.

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача-воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за

свои поступки. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность.

Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, убеждения, должны быть доказательными.

Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы.

Дистанционное обучение - процесс взаимодействия обучающегося и педагога на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм, средств обучения) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных сред).

Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:

Организационный момент: проверка обучающихся.

Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.

Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).

Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.

В ходе реализации программы используется дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия по направлениям подготовки.

Список используемой литературы

1. 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.
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

5. Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006

6. 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

7. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ,СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков

8. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, артор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев

9. 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 цент "Академия", 2000. - 480 с.

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

Приложение №1
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
« Полиатлон »

1	Октябрь	2.10	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Кросс(ОРУ) Шаговая имитация в подьем	Л-Р трасса	Опрос
2		4.10	18.00-20.00	практическое занятие	2	Тир. Хол-тренаж стрельба.Спец.силовая	Тир-спортзал	Опрос
3		7.10	18.00-20.00	практическое занятие	2	Тир.Хол-тренаж стрельба.Спец.силовая	Тир-спортзал	Опрос.
4		9.10	18.00-20.00	практическое занятие	2	Кросс(ОРУ) Шаговая имитация в подьем.Силовая	Л-Р трасса	смотр
5		11.10	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) Шаговая имитация в подьем (ОФП)	Л-Р трасса-спорт зал	смотр
6		14.10	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.Хол.тренаж.стрельба	Тир	смотр
7		16.10	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ)(ОФП) спец.силовая	Л-Р трасса-спортзал	смотр
8		18.10	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.Хол.тренаж.стрельба. Спец.силовая	Тир-спортзал	смотр
9		21.10	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) шаговая имитация в подьем (ОФП)	Л-Р трасса-спортзал	смотр
10		23.10	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Тир.Хол.тренаж. стрельба	Тир	смотр
11		25.10	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ)(ОФП)	Л-Р трасса	смотр
12		28.10	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.Хол.тренаж. стрельба	Тир	Смотр,опрос
13		30.10	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) шаговая имитация в подьем. силовая	Л-Р трасса-спортзал	смотр
Итого:					**26**			
14	Ноябрь	1.11	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Кросс(ОРУ) Шаговая имитация в подьем	Л-Р трасса-спортзал	смотр

15		4.11	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир. Хол-тренаж.стрельба	Тир	Тестовые нормативы
16		6.11	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) спец.силовая	Л-Р трасса-спортзал	смотр
17		8.11	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) Шаговая имитация в подьем	Л-Р трасса	смотр
18		11.11	18.00-20.00	Практические задания	2	Тир.хол.тренаж-стрельба. Спец.силовая	Тир-спортзал	смотр
19		13.11	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс (ОРУ) Шаговая имитация в подьем	Л-Р трасса	смотр
20		15.11	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.Хол.тренаж.стрельба	Тир	смотр
21		18.11	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка обучение классическим ходом	Л-Р трасса	смотр
22		20.11	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.хол.тренаж.стрельба Спец.силовая	Тир-спортзал	смотр
23		22.11	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка обучение классическим ходом	Л-Р трасса	смотр
24		25.11	18.00-20.00	Практические занятия	2	Лыжная подготовка обучение коньковым ходом	Л-Р трасса	смотр
25		27.11	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.хол.тренаж.стрельба	Тир	смотр
26		29.11	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс (ОРУ) (ОФП) спец.силовая	Спортивная площадка-спортзал	смотр
Итого:					**26**			
27	Декабрь	2.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс (ОРУ) спец.силовая	Спортивна площадка-спортзал	смотр
28		4.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка отработка классического хода (ОФП)	Л-Р трасса. спортзал	смотр
29		6.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.хол.тренаж.стрельба Кросс (ОРУ)	Тир- спортивная площадка	смотр
30		9.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка коньковый ход (ОРУ) (ОФП)	Л-Р трасса-спортзал	Смотр

31		11.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс (ОРУ) спец.силовая	Спортивная площадка-спортзал	смотр
32		13.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.хол.тренаж.стрельба. (ОФП)	Тир-спортзал	смотр
33		16.12	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Лыжная подготовка классический ход	Л-Р трасса	смотр
34		18.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка коньковый ход (ОРУ) (ОФП)	Л-Р трасса-спортзал	Тестовые нормативы
35		20.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс (ОРУ) силовая	Стадион-спортзал	смотр
36		23.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.хол.тренаж.стрельба. (ОФП)	Тир-спортзал	Тестовые нормативы
37		25.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка классический ход (ОФП)	Л-Р трасса. спортзал	смотр
38		27.12	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Лыжная подготовка коньковый ход (ОРУ) (ОФП)	Л-Р трасса-спортзал	смотр
39		30.12	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) силовая тренировка	Спортивная площадка-спортзал	смотр
Итого:					**26**			
40	Январь	10.01	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка классического хода	Л-Р трасса	смотр
41		13.01	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) силовая подготовка	Спортивная площадка-. спортзал	смотр
42		15.01	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка, спец.физ.подготовка.	Л-Р трасса	смотр
43		17.01	18.00-20.00	Лекция, практические занятия	2	Отработка конькового хода	Л-Р трасса	Смотр.
44		20.01	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка классического хода	Л-Р трасса	смотр
45		22.01	18.00-20.00	практические занятия	2	Хол.тренаж.стрельба. Силовая тренировка	Тир. спортзал	Смотр
46		24.01	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка отработка конькового хода	Л-Р трасса	смотр

						в подьем.		
47		27.01	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка конького хода в подьем	Л-Р трасса	смотр
48		29.01	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка конького хода в подьем + спуск	Л-Р трасса	смотр
49		31.01	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Хол.тренаж. Лыжная подготовка.	Тир- Л-Р трасса	смотр
Итого:					**20**			
50	Февраль	3.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ)Спец.силовая тренировка	спотрзал	смотр
51		5.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка классического хода в подьем	Л-Р трасса	Смотр
52		7.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка классического хода в подьем + спуск	Л-Р трасса	смотр
53		10.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка, отработка конькового хода подьем+спуск	Л-Р трасса	Тестовые нормативы
54		12.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Спец.силовая тренировка с элиментами конькового хода	Л-Р трасса	Смотр
55		14.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка. Кросс(ОРУ)	Л-Р трасса. Спортивная площадка	смотр
56		17.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная гонка — 2, 3, 5 км. Лыжный переход.	лыжероллерная трасса	Тестовые нормативы
57		19.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Хол.тренаж. Стрельба на контрольный результат	тир	Тестовые нормативы
58		21.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка классического хода в подьем+спуск	Л-Р трасса	смотр
59		24.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка конькового хода	Л-Р трасса	Смотр
60		26.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) спец силовая	Спортивная площадка. Спортзал	смотр
61		28.02	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка. Кросс(ОФП)	Л-Р трасса. Спортзал.	смотр
Итого:					**24**			

62		2.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка конькового хода+ускорения	Л-Р трасса	Тестовые нормативы
63		4.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) спец силовая	Спортивная площадка. Спортзал	смотр
64		6.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка, отработка спуска, отработка крутых поворотов.	Л-Р трасса	смотр
65		9.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка конькового хода с элементами техники	Л-Р трасса	смотр
66		11.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Хол.тренаж.стрельба. силовая тренировка	Тир. спортзал	смотр
67		13.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Отработка конькового хода с элементами техники в подьем+спуск	Л-Р трасса	смотр
68	Март	16.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) спец.силовая	Стадион,спортзал	смотр
69		18.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка откатка в спокойном состоянии. (ОФП)	Л-Р трасса	смотр
70		20.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Основы техники классического лыжного хода.	Л-Р трасса	смотр
71		23.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) силовая с отработкой лыжной техники	спортзал	смотр
72		25.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная гонка — 2, 3, 5 км. Лыжный переход.	Л-Р трасса	Тестовые нормативы
73		27.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Лыжная подготовка откатка в спокойном состоянии.	Л-Р трасса	Тестовые нормативы
74		30.03	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) контрольная силовая	Спортивная площадка, спортзал	Тестовые нормативы
Итого:					**26**			
75	Апрель	1.04	18.00-20.00	Лекция	2	Просмотр видео записей с элементами техники лыжного хода, техники	Учебный класс	смотр

						стрельбы, техники подтягивания		
76		3.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.хол.тренаж. Стрельба.Кросс(ОФП)	Тир	смотр
77		6.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) силовая с отработкой техники лыжного хода	Спортивная площадка, спортзал	смотр
78		8.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.хол.тренаж стрельбаКросс(ОФП)	тир	смотр
79		10.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) эстафетки с короткими дистанциями	Спортивная площадка	смотр
80		13.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.хол тренаж. Эстафетки со стрельбой по установкам. Кросс(ОРУ)	Тир, спортивная площадка	смотр
81		15.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) отработка техники лыжного хода	Спортивная площадка, спортзал	смотр
82		17.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) игровая тренировка	Спортивная площадка	смотр
83		20.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.хол тренаж. Эстафетки со стрельбой по установкам. Кросс(ОРУ)	Тир, спортивная площадка	смотр
84		22.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) силовая тренировка	Спортивная площадка,спортзал	смотр
85		24.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) игровая тренировка	Спортивная площадка	смотр
86		27.04	18.00-20.00	практические занятия	2	Тир.хол.тренаж стрельба	тир	смотр
87		29.04	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Тир.хол тренаж. Эстафетки со стрельбой по установкам	тир	смотр
Итого:					**26**			
88	Май	1.05	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) силовая тренировка	Спортивная площадка,спортзал	Смотр
89		4.05	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) шаговая имитация в подьем.	Л-Р трасса	смотр
90		6.05	18.00-20.00	практические	2	Хол.тренаж.стрельба на	тир	Тестовые

				занятия		результат		нормативы
91		8.05	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс сдача нормативы-1км-2км-3км	Спортивная площадка	Тестовые нормативы
92		11.05	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) сдача нормативов силовой подготовки	Спортивная площадка	Тестовые нормативы
93		13.05	18.00-20.00	практические занятия	2	Хол.тренаж.стрельба эстафетки по утановкам.Кросс(ОФП)	тир	смотр
94		15.05	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) шаговая имитация в подьем.	Л-Р трасса	смотр
95		18.05	18.00-20.00	практические занятия	2	Кросс(ОРУ) эстафетки с короткими отрезками. Игровая	Спортивная площадка	смотр
96		20.05	18.00-20.00	Практическое-теоретическое	2	Вводный инструктаж.тех.безопасности. Кросс-(ОФП)	Учебный класс-спортивная площадка	Опрос-смотр
97		22.05	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Кросс (ОРУ)- силовая подготовка	Спортивная площадка-спортзал	смотр
98		25.05	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Кросс (ОРУ)- имитация техники лыжного хода	Спортивная площадка	смотр
99		27.05	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Кросс-(ОФП). Силовая подготовка	Спортивная площадка-спортзал	смотр
100		29.05	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Стрельба-Тир. (ОФП)	Тир. Спортивная площадка	смотр
Итого:					**26**			
Всего:					**204**			