

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято
Решением тренерского
(педагогического) совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
От «30» 08. 2023 г.



Утверждаю

Директор
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Кинцель. Е.В.

«30» 08. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа ПОЛИАТЛОН

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Разработал: тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ» Денисов П.В.
методист – Панченко Т.О.

с. Александровское

Пояснительная записка

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

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – стартовый.

Нормативная база

- Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон» (далее по тексту – «Образовательная программа») является адаптированной и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами: Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4 3648-20 от 28.09.2020 № 28;

- Устава МБОУ ДО «ДЮСШ»;

- Локальные нормативные акты МБОУ ДО «ДЮСШ»;

- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

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

Актуальностью программы по полиатлону является то, что стране нужны здоровые, крепкие физически молодые люди. Здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины являются сегодня одним из важнейших показателей эффективности оборонно-массовой и спортивной работы. Занятие полиатлоном является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, воспитания основных физических качеств: выносливости, ловкости, силовой подготовки. Люди, занимающиеся полиатлоном, хорошо развиты физически, обладают хорошим здоровьем и высоким уровнем функциональных возможностей. Это весьма важно для допризывной и призывной молодежи. Необходимость разработки программы по полиатлону диктуется тем, что к службе в Российской Армии молодежь подготовлена неудовлетворительно, а при регулярных занятиях полиатлоном можно успешно решить эту проблему.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма, формированию правильной осанки,

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

Цель образовательной программы: Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой классификации в младших возрастных группах, осуществление физической подготовки подрастающего поколения, приобщение учащихся к постоянным тренировкам, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, оказывать помощь, по внедрению и развитию данного вида спорта.

Задачи:

- Обучающие:
- обучить основам техники передвижения на лыжах
- обучить основам техники пулевой стрельбы
- обучить основам техники силовой гимнастики
- дать представление о полиатлоне как о спорте
- сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в полиатлоне
- Развивающие: развивать скоростные и силовые способности, развивать общую и специальную выносливость, развивать координационные способности
- Воспитательные: способствовать воспитанию волевых качеств, воспитывать дух коллективизма

Отличительные особенности программы в том, что данная программа дает представление о тех, видах спорта, которые включает в себя - полиатлон. Двигательные умения и действия в полиатлоне позволяют не только добиваться успеха в спорте - но и способствуют укреплению здоровья. Данный вид спорта - прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого дети имеют возможность совершенствовать свое тело и укреплять здоровье.

Адресаты программы – обучающиеся 10 - 18 лет.

Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре. Личностный подход, знание психолого-педагогических особенностей, учет главных личностных качеств – направленности личности, ее жизненных планов и ценностных ориентаций, опора на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся поможет выстроить эффективный учебно-воспитательный процесс.

Форма обучения – очная.

При необходимости возможна интеграция очной и дистанционной форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Обучающиеся, которые находятся удаленно могут «присутствовать» на очных занятиях со сверстниками, принимать участие в занятиях (например, с помощью видеоконференций, **Skype, ZOOM, TeamViewer, Webinar**). Данная форма обучения является оптимальной для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений.

Сроки реализации:

Срок освоения программы – 1 год.

Продолжительность занятий – академический час. Учебное занятие составляет 40 минут, перемена между занятиями – 10 минут.

Занятия проводятся парные. Это связано с необходимостью разогрева мышц тела, а для этого нужно потратить один академический час.

Продолжительность обучения: 36 учебных недель

Наполняемость групп: – от 12 до 20 человек.

Режим занятий:

Проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы занятий:

Основными формами организации образовательного процесса являются практические занятия. На всех этапах освоения программы используются: индивидуальная работа, занятия в паре, групповые формы организации процесса обучения.

Ожидаемые результаты

К концу обучения воспитанники:

- знают основы техники передвижений классическим ходом;
- умеют стрелять из пневматической винтовки;
- умеют практически применять технику силовой гимнастики;
- знают историю возникновения и развития полиатлона;
- у занимающихся сформированы все необходимые знания умения и навыки необходимые для занятий полиатлоном.

Способы их проверки

Предметная диагностика проводится в форме:

- контрольно-переводные нормативы
- результаты соревнований

Педагогическая диагностика предполагает:

- анализ проделанной работы и сопоставление с результатами контрольно-переводных нормативов

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение итоговых соревнований
- сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебно-тренировочного процесса

**Учебно-тематический план
1 год обучения (216 часов)**

№ п/п	Наименование темы	Общий объем времени в часах			Форма контроля	Форма обучения (очная, очно-дистанционная)
		Всего часов	Теория	Практика		
I- II полугодие						
I	Основы полиатлона.	20	18	2	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
1.1	Вводное занятие.	6	6		Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
1.2	Углубленное мед. обследование	2		2	Педагогическое наблюдение. Текущий,	

	Тестирование на физическое состояние.				тематический	
1.3	История возникновения полиатлона.	6	6		Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
1.4	Лыжный спорт в России.	6	6		Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
II	Стрелковая подготовка.	54	4	50	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
2.1	Изучения ТТХ пневматической винтовки.	2	2	-	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
2.2	Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.	4		4	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
2.3	Пулевая стрельба с положения стоя.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
2.4	Теория правильной стрельбы.	7		7	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
2.5	Пулевая стрельба с положения лежа.	15	1	14	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
2.6	Стрельба в интерактивном тире по мишени № 8 и № 9	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
2.7	Стрельба из различных положений.	10		10	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	

III	Лыжная подготовка.	76	4	72	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.1	Подготовка и подгон лыжного инвентаря.	4	-	4	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.2	Имитационные упражнения лыжных ходов.	6		6	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.3	Упражнения с экспандером.	4	-	4	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.4	Фартлек.	4		4	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.5	Техника классического хода	10	-	10	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.6	Интервальная тренировка.	4	-	4	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.7	Норвежская ходьба.	4		4	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.8	Изучения различных лыжных ходов.	4		4	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.9	Изучения различных торможений на лыжах при спуске.	6		6	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.9.1	Изучения различных способов поворота на лыжах	4		4	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.9.2	Изучения и совершенств	6	-	6	Педагогическое наблюдение.	

	ование лыжных ходов.				Текущий, тематический	
3.9.3	Совершенствование торможение плугом при спуске с горы.	6		6	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.9.4	Изучения различных лыжных ходов с имитацией в тренажерном зале.	4	-	4	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.9.5	Изучения классического хода.	4	-	4	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
3.9.6	Совершенствования классического хода.	6	-	6	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
IV	Силовая подготовка.	66	-	66	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
4.1	О.Ф.П. статистические упражнения.	20	-	20	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
4.2	Круговая тренировка по станциям.	6	-	6	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
4.3	Силовые упражнения в помещении.	18		18	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
4.4	Кроссовая подготовка.	16	-	16	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
4.5	Кросс по пересеченной местности.	6		6	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
Итого:		216		132		

Содержание программы «ПОЛИАТЛОН»

Раздел 1. Основы ПОЛИАТЛОНА.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История спорта. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь.) Правила поведения в спортивном зале.

Практика: Ознакомление с помещением и спортивным инвентарем. Тест «Правила техники безопасности». Пробное занятие.

Тема 1.2. Теория. Рассказать о правилах поведения на стрельбище и правилах использования пневматического оружия. Рассказать о правилах поведения в спортивном зале, на стадионе. Рассказать о правилах поведения на лыжах, о правилах использования лыжного инвентаря, о форме одежды и погодных условиях на занятиях.

Практика: Применение на практике,

Тема 1.3. История возникновения полиатлона. Теория. Объяснить занимающимся: полиатлон- как вид спорта. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».

Тема 1.4. Лыжный спорт в России. Теория. Объяснить занимающимся лыжный спорт – как вид спорта. Лекции, рассказы и иллюстрации.

Раздел 2. Стрелковая подготовка

Тема 2.1. Изучения ТТХ пневматической винтовки.

Теория. Объяснить занимающимся, что такое пневматическая винтовка, Виды пневматической винтовки, ТТХ и обслуживание.
практика; практический сбор и разбор.

Тема 2.2. Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

Теория. Объяснить занимающимся, что правила поведения и выполнения команд:

- производить стрельбу из неисправного оружия;
- производить стрельбу без команды руководителя стрельбы «Огонь!».
- брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать оружие без команды руководителя стрельбы;
- направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
- прицеливаться в мишени из незаряженного оружия;
- выносить заряженное оружие с линии огня;
- находиться на линии огня, кроме очередной, стреляющей смены;
- оставлять на линии огня заряженное оружие;

Практика: практический сбор и разбор

Тема 2.3. Пулевая стрельба с положения стоя.

Теория. Объяснить занимающимся, что техника стрельбы из положения стоя. Осложнения и влияние лыжной гонки на организм спортсмена и метеорологическими условиями.

Устойчивость полиатлониста при стрельбе стоя. Основные условия выбора удобной позы с оружием на позвоночник.

Практика; практические упражнения в тире.

Тема 2.4. Теория правильной стрельбы. Теория. Объяснить занимающимся; Прицеливания в пневматическом ружье. виды прицелов. Способ упора приклада винтовки в плечо при прицеливании и соответствующее при этом положение рук и головы снайпера. Отдача оружия, которая оказывает влияние на устойчивость оружия при выстреле.

Практика: практические упражнения в тире.

Тема 2.5. Пулевая стрельба с положения лежа. Теория. Объяснить занимающимся: Стрельба, лежа по олимпийской программе. Изготовка для стрельбы лежа. Положение опорной ладони на цевье.

Практика; практические упражнения в тире.

Тема 2.6. Стрельба в интерактивном тире по мишени № 8 и № 9. Теория. Объяснить занимающимся, что интерактивный тир - это относительно новый и увлекательный вид. безопасное, лазерное оружие, является, по сути, тем же самым традиционным оружием, на которое установлен специальный лазерный модуль. Практика; практические упражнения в интерактивном тире.

Тема 2.7. Стрельба из различных положений. Теория. Рассказать о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы.

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

а) упражнение №1. Положение для стрельбы – стоя с опорой локтей о стол без использования ремня. Дистанция 10 м, мишень №8, время на стрельбу 10 минут.

б) упражнение №2. Положение для стрельбы – стоя с руки без упора и без использования ремня. Дистанция 10 м, мишень №8, число зачетных выстрелов - 10, время – 20 минут.

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Тема 3.1. Подготовка и подгон лыжного инвентаря. Теория. Объяснить, как правильно одевать лыжи и палки. Рассказать о технике передвижения классическим лыжным ходом.- Практика. Школа лыжника. Научить занимающихся правильно падать. Научить основам техники ОБХ, ООХ, П2Х. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности.

Тема 3.2. Имитационные упражнения лыжных ходов. Теория. Объяснить занимающимся что такое имитация лыжных ходов.

Практика. Обучить занимающихся основам техники имитации классических лыжных ходов. Передвижение по равнине и пересеченной местности

Движения рук при одновременном ход (коньковом, классическом)

Прыжковая/шаговая имитация конькового хода без рук.

Прыжковая имитация конькового одновременного двушажного хода с руками.

Прыжковая имитация классического одновременного бесшажного хода.

Прыжковая имитация классического попеременного двушажного хода. и т.д.

Тема 3.3. Упражнения с экспандером. Теория. Объяснить занимающимся, что эспандер лыжника по своим возможностям представляет собой многофункциональный тренажер, который оптимально подходит для совершения упражнений на разные группы мышц. Практика; практические упражнения в лыжной базе, имитация лыжных ходов с экспандером.

Тема 3.4. Фартлек. Теория. Объяснить занимающимся, правила интервальной циклической тренировки с постоянной сменой темпов движения: от анаэробного спринта до бега трусцой или аэробной медленной ходьбы.

Практика; практические упражнения в лыжной базе, имитация лыжных ходов.

Тема 3.5. Техника классического хода. Теория. Объяснить занимающимся, что разделяют две основные группы:

- попеременные ходы,
- одновременные ходы.

Практика: практические упражнения на лыжной базе.

Тема 3.6. Интервальная тренировка. Теория. Объяснение техники выполнения упражнений. Практика. Выполнение упражнений, направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, спины, ног.

Практика: практические упражнения на лыжной базе.

Тема 3.7. Норвежская ходьба - скандинавская.

Теория. Объяснить занимающимся, что движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше, и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться.

Практика: практические упражнения на лыжной базе.

Тема 3.8. Изучения различных лыжных ходов.

Теория. Объяснить занимающимся, что классические лыжные ходы. Освоить технику необходимо для перехода к практике сложного конькового стиля катания.

Практика: практические упражнения на лыжной базе.

Тема 3.9. Изучения различных торможений на лыжах при спуске.

Теория. Объяснить занимающимся, что торможение при спусках, падения впереди идущего участника, помехи зрителей, из-за плохой подготовки трассы или при недостаточном уровне подготовленности спортсмена. *Торможение «плугом»* торможением «полуплугом» *Торможение боковым соскальзыванием и т.д.* Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 3.9.1 Изучения различных способов поворота на лыжах

Теория. Объяснить занимающимся, что повороты на месте.

- 1) поворот переступанием вокруг пяток лыж;
- 2) поворот переступанием вокруг носков лыж;
- 3) поворот махом правой вправо и махом левой влево;

Повороты в движении. К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы.

Главное при выполнении поворотов - не снижать скорость движения и не терять устойчивость.

Практика: практические упражнения на лыжной базе.

Тема 3.9.2 Изучения и совершенствование лыжных ходов.

Теория. Объяснить занимающимся, что совершенствование техники посадки лыжника и увеличения наката, усиления значения маховой и толчковой работы ног, повышения темпа при передвижении на лыжах.

Практика: практические упражнения на лыжной базе.

Тема 3.9.3. Совершенствование торможение плугом при спуске с горы.

Теория. Объяснить занимающимся, что торможение "плугом", "упором", способы применения в случаях, когда появляется неожиданное препятствие, если вдруг падает кто-то из участвующих лыжников.

Практика: практические упражнения на лыжной базе.

Тема 3.9.4. Изучения различных лыжных ходов с имитацией в тренажерном зале.

Теория. Объяснить занимающимся, что ОФП, бег на выносливость, начальное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование лыжных ходов, поворотов и других элементов лыжных ходов, имитация. Под имитацией понимается выполнение лыжных ходов без лыж на месте или в движении. Обучение попеременному двухшажному ходу. Посадка лыжника. Движения руками.

Практика: практические упражнения на лыжной базе.

Тема 3.9.5: Изучения классического хода.

Практика: практические упражнения на лыжной базе.

Тема 3.9.6 Совершенствование классического хода.

Теория. Объяснить занимающимся, что существует 3 вида классических лыжных ходов:

- Попеременный двушажный
- Одновременный одношажный
- Одновременный бесшажный (даблполинг)

классические ботинки – низкие лыжные ботинки с мягкой областью голеностопа и гибкой подошвой, крепления для классического хода – имеют более мягкий флексор, палки – классические палки короче коньковых

Практика: практические упражнения на лыжной базе.

Раздел 4. Силовая подготовка.

Тема 4.1. О.Ф.П. статистические упражнения.

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

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

Тема 4.2. Круговая тренировка по станциям.

Теория. Объяснить занимающимся, что круговая тренировка представляет собой комплекс высокоинтенсивных упражнений, направленных на повышение выносливости и борьбу с жировыми отложениями. Круговые упражнения не влияют на рост мышечной массы, из-за чего обычно используются поклонниками фитнеса и бодибилдинга на этапе сушки.

Практика: Круговая тренировка. групповое фитнес занятие, во время которого по очереди выполняются специальные упражнения без промежутков между подходами. Тренировка построена таким образом, что при смене упражнения меняется прорабатываемая группа мышц.

Тема 4.3. Силовые упражнения в помещении. Теория. Объяснить занимающимся, что весенне-летний этап направлен на создание условий для приспособления организма к повышенным нагрузкам. Полиатлон – это комплекс упражнений, где каждый вид требует постоянного совершенствования и неприемлемо переключение на какой-либо один компонент многоборья. В связи с этим необходимо найти наиболее оптимальный для данной группы спортсменов режим тренировок

Практика: Круговая тренировка.

Тема 4.4. Кроссовая подготовка.

Тема 4.5. Кросс по пересеченной местности.

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

Практика. Равномерный бег по пересеченной местности в заданной зоне интенсивности нагрузки (темпе). Бег с ускорениями.

Методическое обеспечение программы.

- вербальные (беседы, анализ проделанной работы (итоги соревнований, результаты контрольно-переводных нормативов);

- наглядные (демонстрация иллюстративного материала, просмотр наглядных видео пособий по стрельбе и лыжным гонкам, просмотр технических характеристик лыжных ходов)
- практические (наблюдения, тренировочный процесс, анализ проделанной работы)

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Основы полياتлона.	Практические занятия, теоретические занятия.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный.	Интерактивный класс. Лыжный инвентарь. Пневматическая винтовка.	опрос.
2	Стрелковая подготовка.	Практические занятия, теоретические занятия.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный.	Пневматическая винтовка. Стрелковый тир.	Самоанализ, сдача нормативов опрос.
3	Лыжная подготовка.	Практические занятия.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный.	Лыжный инвентарь.	Самоанализ, сдача нормативов опрос.
4	Силовая подготовка.	Практические занятия.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный.	Амортизатор, фитбол, коврики. перекладина, брусья.	Самоанализ сдача нормативов.

Основные принципы обучения:

1. Принцип последовательности в обучении и в воспитании определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
2. Принцип доступности предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
3. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
4. Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Материально-техническое обеспечение программы

Основное оборудование и инвентарь:

1. пневматическая винтовка - 5 единиц.
2. Контрольно-измерительные и судейско-информационные средства - 1

3. Свисток судейский -1 единица.
4. Секундомер электронный - 1 единица
5. Оборудование для общей физической подготовки- перекладина 1 единица. Скамейка 1 единица, брусья 1 единица, жгуты 3 единицы.
6. Мяч волейбольный -1.
7. Мяч футбольный -1
8. Скакалка гимнастическая -8
9. Лыжный инвентарь - 16 пар.

Список литературы:

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С.. Лыжная подготовка: Методика преподавания -М: 1999.- 207 с.
2. Дворкин А.Д.. Стрельба из пневматических винтовок – М: 1980.- 90-111 с.
3. Масленников И.Б., Копланский В.Е.. Лыжный спорт. - М: 1984.-93 с.
4. Геселевич В.А. . Медицинский справочник тренера. - М., Ф и С, 1981.- 268 с.
5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М: 1992. - 105 с.
6. Кузнецов В.К.. Силовая подготовка лыжников. - М: 1982.-157 с.
7. Антонов С. В тренажерном зале. - М: Ф и С : 1998.- 283 с.
8. Попцов Виталий. Некоторые аспекты спортивной физиологии применительно к видам спорта на выносливость\\ Лыжные гонки. - 1998, № 1(7)- с. 4-8.
9. Антонина Ордина. Россия обладает лучшей в мире системой подготовки высококлассных лыжников гонщиков\\ Лыжные гонки.- 1997, №5 - с. 40-42.
10. Вайнбум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М: 1991-64 с.
11. Лыжный спорт \ лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах, лыжное двоеборье\\под редакцией Кардюкова В.В. и др.\.-М:Ф и С,. 1971 . - 108 с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
13. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. -Киев, 1984.
14. Нэт Браун Подготовка лыж. Полное руководство. 2005.
15. Ромаков Е.А. Пулевая стрельба. Правила соревнований. 2006.
16. Петер Шликенридер и Кристоф Элберн . Лыжный спорт. 2008.