

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр спорта и детского творчества»**

Принята  
Решением педагогического совета  
МБОУ ДО «ЦСиДТ»  
Протокол № 2  
от «15» 10. 2025 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО «ЦСиДТ»  
Кинцель. Е.В.  
от «15» 10. 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Полиатлон»**

Направленность: физкультурно-спортивная.  
Уровень программы: базовый  
Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Разработал: тренер-преподаватель  
МБОУ ДО «ЦСиДТ» Денисов П.В.

с. Александровское, 2025 г.

### ***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;

- Локальные нормативные акты МБОУ ДО «ЦСиДТ»;

- 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		
<b>I- II полугодие</b>						
<b>I</b>	<b>Основы полиатлона.</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>1.1</b>	Вводное занятие.	<b>6</b>	<b>6</b>		Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>1.2</b>	Углубленное мед. обследование Тестирование	<b>2</b>		<b>2</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	

	е на физическое состояние.					
<b>1.3</b>	История возникновения полиатлона.	<b>6</b>	<b>6</b>		Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>1.4</b>	Лыжный спорт в России.	<b>6</b>	<b>6</b>		Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>II</b>	<b>Стрелковая подготовка.</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>2.1</b>	Изучения ТТХ пневматической винтовки.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>2.2</b>	Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.	<b>4</b>		<b>4</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>2.3</b>	Пулевая стрельба с положения стоя.	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>2.4</b>	Теория правильной стрельбы.	<b>7</b>		<b>7</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>2.5</b>	Пулевая стрельба с положения лежа.	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>2.6</b>	Стрельба в интерактивном тире по мишени № 8 и № 9	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>2.7</b>	Стрельба из различных положений.	<b>10</b>		<b>10</b>	Педагогическое наблюдение. Текущий, тематический	
<b>III</b>	<b>Лыжная</b>	<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	Педагогическое	

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

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

## 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 ГТХ пневматической винтовки.

Теория. Объяснить занимающимся, что такое пневматическая винтовка, Виды пневматической винтовки, ГТХ 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 экспандер 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	<b>Основы полиатлона.</b>	Практические занятия, теоретические занятия.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный.	Интерактивный класс. Лыжный инвентарь. Пневматическая винтовка.	опрос.
2	<b>Стрелковая подготовка.</b>	Практические занятия, теоретические занятия.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный.	Пневматическая винтовка. Стрелковый тир.	Самоанализ, сдача нормативов опрос.
3	<b>Лыжная подготовка.</b>	Практические занятия.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный.	Лыжный инвентарь.	Самоанализ, сдача нормативов опрос.
4	<b>Силовая подготовка.</b>	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 Кристов Элберн . Лыжный спорт. 2008.

Приложение

### **Воспитательная работа.**

Воспитательная работа в учреждении и является частью образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и федеральным

законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Цель: создание условий и образовательно-воспитательного пространства, способствующего развитию индивидуальных задатков, качеств личности, формированию мотивации к познанию, личностно-профессиональному самоопределению, творческой активности в различных сферах социально-значимой деятельности, социализации, и самореализации.

Основные задачи воспитания обучающихся:

1. Обеспечить условия для развития личности, органически сочетающую в себе стремление к самореализации и уважение к правам и интересам других людей; высокую инициативу и ответственность, гражданские и нравственные качества; способность к достижению личностного и общественного благополучия
2. Формировать у каждого ребенка активную жизненную позицию, включающую способность брать на себя ответственность, участвовать в принятии и реализации совместных решений, участвовать в общественной жизни, обладать потребностью самосовершенствования, уметь адаптироваться в условиях современного мира, иметь научное мировоззрение, обладать чувством патриотизма, иметь стремление овладевать ценностями мировой и отечественной культуры, историческим прошлым, умением вести здоровый образ жизни.
3. Повысить эффективность взаимодействия субъектов воспитательного процесса.

Программа реализуется по 8

направлениям:

Гражданское воспитание

- Патриотическое воспитание
- Духовное и нравственное воспитание
- Приобщение детей к культурному наследию
- Популяризация научных знаний
- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
- Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
- Экологическое воспитание

Содержание программы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы
----------	---	-------------------

1.	Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;</li> <li>• развитие культуры межнационального общения;</li> <li>• формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;</li> <li>• воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</li> <li>• развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;</li> <li>• развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;</li> <li>• формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</li> <li>• мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.</li> </ul>
2.	Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;</li> <li>• формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;</li> <li>• мероприятия, направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;</li> <li>• развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;</li> </ul>
3.	Духовное и нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);</li> <li>• формирование выраженной в поведении нравственной</li> </ul>



		<p>позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;</li> <li>• содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;</li> <li>• оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.</li> </ul>
4.	Приобщение детей к культурному наследию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;</li> <li>• приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;</li> <li>• гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;</li> <li>• приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;</li> </ul>
5.	Популяризация научных знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;</li> <li>• повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.</li> </ul>
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>• формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;</li> <li>• развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;</li> <li>• использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;</li> </ul>
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;</li> <li>• формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;</li> <li>• развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;</li> <li>• содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.</li> </ul>

8.	Экологическое воспитание	<input type="checkbox"/> развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; <input type="checkbox"/> воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.
----	--------------------------	---

Воспитательная работа осуществляется в ходе учебно-тренировочного занятия по направлениям, указанным в программе в соответствии с календарным планом воспитательной работы.