

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО  
(на научно-методическом совете)  
№ 1 от «21» 08 2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор В. В. Худяков  
«23» 08 2024



**Дополнительная общеобразовательная  
программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Полиатлон»**

Возраст детей: 9-18 лет  
Уровень: базовый  
Срок реализации программы: 5 лет

**Автор-составитель:**  
Сорокин Александр Алексеевич,  
тренер-преподаватель

	<b>СОДЕРЖАНИЕ:</b>	
п/п		
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цель и задачи программы	9
<b>1.3.</b>	Учебный (тематический) план	10
<b>1.4.</b>	Содержание программы	10
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты	15
<b>1.6.</b>	Воспитательная работа	16
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>20</b>
<b>2.1.</b>	Календарный учебный график	20
<b>2.2.</b>	Условия реализации программы	20
<b>2.3.</b>	Формы аттестации	22
<b>2.4.</b>	Оценочные материалы	27
<b>2.5.</b>	Методическое обеспечение программы	29
<b>2.6.</b>	Список литературы	29
<b>3.</b>	Приложение	32

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик

## 1.1 Пояснительная записка

*... Дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе посредством создания условий для успешности каждого ребенка независимо от места жительства и социально-экономического статуса семей.*

(Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

В настоящее время сложнейшие социально-экономические проблемы, происходящие в России, для многих людей становятся личной трагедией, приводящей к дезадаптации, алкоголизму, наркомании, правонарушениям и преступности, в том числе и среди подростков.

С другой стороны, продолжается процесс сокращения количества бесплатных кружков и секций в учебных заведениях, что резко сужает возможности творческого развития и самореализации детей и подростков; а со стороны родителей нехватка времени, а часто и отсутствием у родителей желания уделять внимания личному росту своих детей, создает ситуацию выбора со стороны подростка проведение времени на улице, в общении со сверстниками с асоциальным поведением. Совокупность этих факторов приводит к тому, что «улица», с ее порой асоциальными нормами и законами, становятся главной сферой обретения несовершеннолетними жизненного опыта, формируя антиобщественный стиль их поведения.

Полиатлон - это комплексные спортивные многоборья, целью которых являются развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков.

Всероссийская Федерация Полиатлона и её члены, признавая цели и задачи Олимпийского Движения, руководствуясь в своей деятельности Олимпийской Хартией, Уставами ОКР, МАП и ВФП, содействуют воспитанию занимающихся полиатлоном в духе взаимопонимания, дружбы, солидарности и правил «честной игры».

Для реализации этой цели в содержание полиатлона включены упражнения из разных видов спорта: лыжных гонок, легкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, тяжелой атлетики.

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

5 мая 1999 г. учредительная конференция представителей регионов России принимает решение о создании Федерации прикладных многоборий и полиатлона России. Полиатлон включается в Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

**Отличительные особенности** данной программы от существующих в том, что она дает направление на оздоровление, физическое совершенство, а также духовно-нравственное и патриотическое воспитание детей и юношества.

Особенности занятий в группах общефизической подготовки состоит в том, что у обучающихся идет интенсивное развитие мышечной системы, все ткани организма находятся в состоянии роста, совершенствуется нервная система.

Анализ работы показывает, что у обучающихся заметно улучшается восприятие и внимание, они лучше ориентируются в условиях сложной двигательной деятельности. Физические упражнения и игры развивают у них произвольное поведение в связи с формированием воли. Под влиянием учебной группы происходит становление личности, развиваются элементы социальных чувств, формируются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, товарищество, взаимопомощь и др.).

Занятия способствуют физическому и умственному, нравственному, патриотическому развитию мальчиков и девочек. При формировании личности обучающихся большое влияние имеет личность педагога (тренера-преподавателя), руководителя занятий и его воспитательную силу нельзя заменить ничем, он является непререкаемым авторитетом.

При индивидуальной работе с обучающимися, учитывая их индивидуальные особенности, воздействуют на воспитание высоких моральных черт и волевых качеств (смелость, настойчивость, упорство и др.). Воспитание, прежде всего происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где формируются отношения между самими обучающимися, а также между обучающимися и педагогом (тренером-преподавателем), накапливается ценный опыт поведения.

Высокое чувство патриотизма, коллективизма, уважения к своим товарищам, трудолюбие, упорство и воля к победе, честность, мужество - все эти качества воспитываются у обучающихся спортом.

**Правовые основы** реализации дополнительной общеразвивающей программы «Полиатлон» являются:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

4. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).

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

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467».

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской федерации»).

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам,

образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

16. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

17. Закон Челябинской области от 30.08.2013 г. №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 02.11.2021 г.).

18. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

19. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 г. № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

20. Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска», локальные нормативно-правовые акты МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

ДОП составлена на основе многолетнего педагогического опыта тренерской работы для педагогов дополнительного образования (так же руководителей кружков и тренеров спортивных секций).

Образовательная программа «Полиатлон» физкультурно-технической направленности реализуется в МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска» по адресу ул. 60- лет Октября 28, дает возможность подростку выбрать занятие по своему интересу, приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои индивидуальные способности.

**Педагогическая целесообразность**

Программа содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса, включая подготовку обучающихся (детей) от 9 до 18 лет на различных этапах многолетней подготовки, состоящий из двух ступеней обучения, каждая ступень может быть самостоятельной программой на данном уровне освоения, в общей сложности программа рассчитана на 5 лет обучения. Освоение программы осуществляется в два этапа:

1 ступень – начальный уровень освоения - срок реализации 2 года;

2 ступень – основной уровень освоения – срок реализации 3 года.

Группы формируются по уровню физического развития обучающихся. По окончании учебного года обучающиеся переходят на новый уровень обучения.

**Актуальность**

Программа профильная, содержащая основы для раскрытия спортивных и физических способностей детей (обучающихся), приобретения ими специальных знаний и умений от начальных навыков по спортивно-техническому многоборью, физической культуры и формирования навыков на

уровне практического применения, до уровня спортивного совершенствования (для одаренных детей), до предпрофессиональной, профессионально-ориентированной подготовки в области физической культуры.

### **Отличительная особенность**

Основными формами работы являются: занятия (тренировки) по физической культуре направленные на развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков по спортивному многоборью – Полиатлон. Для реализации этой цепи в содержание полиатлона включены упражнения из разных видов спорта: лыжных гонок, легкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, тяжелой атлетики; физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях.

При реализации ДОП «Полиатлон» возможно использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом МОиН РФ от 23.08.2017 г. № 816 (ФЗ гл.13 п.2; Порядок п.10).

В ДОП включен общеразвивающий модуль с отличным (меньшим или большим) от основного модуля количеством учебных часов в неделю для реализации программы. Включение подобного модуля связано с условиями реализации программы: сетевое взаимодействие, применение дистанционных технологий и электронного обучения, реализация ДОП на базе иных ОО.

Программа является основным документом при проведении занятий в объединении по «Полиатлону».

Данная организация учебного процесса дает возможность непрерывного образования, повышает качество образования и воспитания, способствует сохранению контингента обучающихся.

Главный принцип программы: идти от возможностей и способностей обучающегося, совершенствуя их; не от содержания предмета к обучающемуся, а с обучающимся к вершинам физического и психологического здоровья, вершинам спортивного совершенствования.

### **Условия реализации программы**

Запись в группы для занятий полиатлону осуществляется с согласия обучающегося на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся (детей и подростков) и их медицинского заключения с допуском к занятиям лыжами.

Комплектование групп проводится в начале учебного года – в сентябре.

Зачисление обучающихся в группы на более высокий этап освоения программы проводится по контрольно-переводным результатам (экзаменов, тестов, нормативов) спортивной подготовки или по документам из других образовательных организаций спортивной направленности, в которых отражен уровень спортивной подготовки.

Перевод на следующий год обучения происходит на основании сдачи контрольно-переводных экзаменов (нормативов).

Помимо групповых, в объединении возможно существование системы индивидуальных занятий для обучающихся с опережающим развитием и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Эти занятия могут проходить по специальным планам (индивидуальным образовательным маршрутам), как на базе МБУДО «МЦДТ г. Челябинска», так и в домашних условиях (по условиям социального заказа).

Учитывая специфику и цикличность данного вида спорта целесообразно занятия проводить круглогодично. В каникулярное время (летний, осенний, зимний период) для обучающихся с опережающим спортивным развитием (спортивно одаренных обучающихся) проводятся учебно-тренировочные и учебно-оздоровительные сборы на базе МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» или оздоровительных лагерей (за счет средств родителей (законных представителей)).

### ***Психолого-возрастные особенности детей 9-18 лет***

**7-10 лет** — это период интенсивного физического развития, организм растет, происходит процесс окостенения и формирования поясницы (этим объясняется непоседливость детей).

Формируются способности к целенаправленному систематическому труду. Внимание неустойчиво (преобладает произвольное внимание). Память и мышление носят образный характер.

Возрастная особенность - подражание старшим. Формируются свойства личности: ответственного отношения к учебе, готовности учиться, чувства дружбы, товарищества, любви к Родине. Нравственные качества становятся более устойчивыми.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 15-18 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Задания, предлагаемые каждой возрастной группе, в зависимости от ситуации можно варьировать, переставлять местами, уменьшая или увеличивая время на их выполнение. Педагог вправе предлагать другие аналогичные темы, органично входящие в русло программы. Программа не только не должна ограничивать педагога в его творческих поисках, но, наоборот, служить определённым стимулом к ним.

### **Адресаты программы**

Программа предназначена для детей 9-18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Форма обучения** - очная.

### **Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы**

Программа «Полиатлон» рассчитана на 5 лет обучения:

– 1 ступень - общефизическая подготовка (начальный уровень) -2

года:

- *1-й год обучения* (этап начальной учебной подготовки) - 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч/ год);
- *2-й год обучения* (этап начальной подготовки) - 3 раза в неделю по 2 ч. (216 ч/ год).
- 2 ступень - основной уровень освоения -3 года:
- *3-й год обучения* (этап основной тренировочной подготовки) - 2 раза в неделю по 3ч. (216 ч/ год);
- *4-й год обучения* (этап основной тренировочной подготовки) - 2 раза в неделю по 3ч. (216 ч/ год);
- *5-й год обучения* (этап основной тренировочной подготовки) 2 раза в неделю по 3 ч. (216ч/год).

### **1.2. Цель и задачи**

**Цель программы:** развитие физических способностей обучающихся, через занятия физической культурой.

**Задачи программы «Полиатлон»:**

Предметные:

- приобрести определенные знания, умения и навыки, компетенции физкультурно-спортивной направленности;
- развить познавательный интерес в области физической культуры;
- изучить историю спорта, истории олимпийского движения и т.п.

Метапредметные:

- развить умение ставить и решать поставленные задачи;
- развить инициативу, творческое мышление и любознательность;
- активировать интерес, мотивации и любовь к систематическим занятиям спортом.

Личностные:

- обучить режиму дня, режиму питания, личной гигиене;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- повысить функциональные возможности организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем), благоприятно влияет и на формирование осанки, и на формирование свода стопы;
- развить смелость, настойчивость, решительность.

### 1.3. Учебный (тематический) план

Содержание занятий	1 этап		2 этап	
	1 год обучения (ч)	2 год обучения (ч)	3 год обучения (ч)	4 – 5 год обучения (ч)
1. Теоретическая подготовка	20	26	26	28
1.1 Вводное занятие. РОСТО – продолжательница традиций по гармоничному развитию молодого поколения. Краткая история развития военно-прикладных многоборий. Военно-прикладные виды спорта в программе Спартакиады России. Всероссийская военно – прикладная игра «Зарница»	4	3	3	3
1 .2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь, одежда и обувь.	4	5	5	6
1. 3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма человека.	5	8	8	8
1. 4. Основы методики тренировки. Материальная часть винтовки ИЖ – 38. Основы теории стрельбы. Правила соревнований. Контрольные тренировки.	7	10	10	11
2. Практическая подготовка.				
2. 1. Общая физическая подготовка	48	82	82	112
2. 2. Специальная физическая подготовка	46	66	66	92
2. 3. Техническая, стрелковая подготовка	24	30	30	40
3. Контрольные упражнения и соревнования	2	4	8	12
4. Промежуточная/итоговая аттестация	4	4	4	4
<b>Годовая нагрузка</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>288</b>

### 1.4. Содержание программы

#### 1 ступень - общефизическая подготовка (начальный уровень освоения) – 2 года обучения 1 – 2 год обучения

#### 1. Теоретическая подготовка.

##### 1.1. Вводное занятие.

РОСТО - продолжательница традиций по гармоничному развитию молодого поколения.

Краткие исторические сведения о развития лыжного спорта и военно-прикладных многоборий.

Эволюция развития лыж и снаряжения лыжника.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Популяризация лыжного многоборья в России.

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила поведения на занятии стрелковой подготовки. Правила обращения с оружием. Подготовка спортивного инвентаря.

1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена.

Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Физические возможности и функциональное состояние человека.

1.4. Краткие характеристики лыжных ходов способы передвижения на лыжах, применяемые на местности. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты переступанием, способы подъема.

1.5. Материальная часть винтовки ИЖ – 38. Сборка и разборка оружия. Основы теории стрельбы. Стрельба лежа с упора, без упора. Стрельба стоя с упора, без упора.

1.6. Правила соревнований по полиатлону, лыжным гонкам, стрельбе из пневматической винтовки, многоборью.

## **2. Практическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

Комплексы обще развивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные игры, подвижные игры на местности и спортивном зале направленные на развитие ловкости и координации движений. Эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах различной интенсивностью, горнолыжная подготовка, имитационные упражнения, шаговая и прыжковая имитация лыжных ходов, кроссовая подготовка, спортивная ходьба, передвижение на лыже роллерах.

Преимущественное направление на увеличение аэробной производительности организма.

### **2.3. Техническая подготовка.**

Обучение технике лыжных ходов. Подготовительные упражнения для развития равновесия, согласованной работе при передвижении на лыжах рук и ног.

Обучение технике преодоления подъемов «елочкой», «полу елочкой», скользящим шагом.

Обучение прохождения спусков, торможение «плугом», «упором», поворотом, соскальзыванием, падением.

Обучение поворотам на месте и в движении.

Обучение передвижения на лыже роллерах.

Обучение техники стрельбы из пневматической винтовки ИЖ – 38 из положения лежа с упора и без упора. Техника стрельбы: подготовка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание, координация технических элементов стрельбы.

#### 2.4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней подготовленности (быстроты, силы, ловкости, выносливости) Участие в соревнованиях в течении годового цикла.

### 3. Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Участие в соревнованиях по ОФП в годовом цикле. Участие в соревнованиях по лыжам на дистанции 1-2 км в годовом цикле.

### 4. Промежуточная/итоговая аттестация

Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи контрольных нормативов, опрос по теоретической подготовке, тестовые задания или в иных формах, в т.ч. участие в спортивных праздниках, конкурсах.

## 3 год обучения

### 1. Теоретическая подготовка.

#### 1.1. Военно-прикладные виды спорта в программе Спартакиады России.

Результаты выступления ведущих спортсменов. Просмотр видео фильмов.

#### 1.2. Всероссийская военно-прикладная игра «Зарница».

Значение военно-прикладных игр для формирования личности, подготовка юношей и девушек к защите Отечества.

#### 1.3. Лыжные гонки в мире, России.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты Мира и Европы по зимним видам спорта. Результаты выступления российских спортсменов на международных соревнованиях. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных спортсменов.

#### 1.4. Спорт и здоровье.

Медицинский углубленный контроль. Техника безопасности на занятиях, оказание первой медицинской помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника здоровья, тренированности. Понятия об утомлении, восстановлении, тренированности.

#### 1.5. Лыжный инвентарь, мази, оружие.

Материальная часть пневматической винтовки ИЖ – 38. Общие сведения. Пули для стрельбы из пневматической винтовки. Назначение и устройство частей и механизма винтовки и их работа. Разборка и сборка винтовки.

Выбор лыжного инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения.

1.6. Основы техники стрельбы. Основы техники лыжных ходов. Техника безопасности при стрельбе. Правила соревнований.

Техника стрельбы: подготовка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание, координация технических элементов стрельбы.

Классификация лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных ходов.

1.7. Правила соревнований. Меры безопасности при проведении стрельбы.

## **2. Практическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

Упражнения на развитие силы, ловкости и быстроты. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с предметами и занятия на спортивных снарядах, тренажерах.

Бег на местности различной интенсивности. Смешанное передвижение – бег с ходьбой по слабо – средней пересеченной местности. Передвижение на лыжах различной интенсивности по слабо–средней пересеченной местности. Многоскоки, прыжки в длину, высоту, с разбега, с места. Спортивные игры, подвижные игры на местности.

Плавание, игры на воде.

### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие силы: упражнения с гантелями, штангой, тренировка на силовых тренажерах Упражнения на шведской стенке, перекладине.

Упражнения для развития скоростных качеств: бег с ускорениями, повторный бег на отрезках от 60 до 400 метров.

Смешанное передвижение – бег с имитацией лыжных ходов средней и сильной интенсивности (с палками и без палок), повторная имитация в один подъем, передвижение на лыже роллерах различной интенсивности. Повторная тренировка на лыже роллерах в один подъем, техническая имитация.

### **2.3. Специальная стрелковая подготовка.**

Совершенствование элементов прицеливания, дыхания, отработка спуска курка.

Совершенствование координации действий при выстреле из пневматической винтовки.

Стрельба на кучность (стоя и лежа из пневматической винтовки).

Стрельба на меткость. Скоростная стрельба на меткость.

Контрольная стрельба.

## **3. Контрольные упражнения и соревнования**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Участие в соревнованиях по лыжам на дистанции 1-2 км в годичном цикле.

## **4. Промежуточная/итоговая аттестация**

Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи контрольных

нормативов, опрос по теоретической подготовки, тестовые задания или в иных формах, в т.ч. участие в спортивных праздниках, конкурсах.

## **Группы 4 - 5 года обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### 1.1. Перспективы подготовки юных многоборцев.

Учебно–тренировочный процесс, соревнования и физические проявления. Физические процессы, протекающие в организме человека при повышенной физической нагрузке.

Методы контроля физиологических процессов.

Определение оптимальных характеристик учебно–тренировочного процесса, позволяющих достичь высоких спортивных результатов.

Мероприятия, направленные на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

1.2. Врачебный контроль. Значение комплексного тестирования, углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

1.3. Техника и тактика стрельбы. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки. Индивидуальный анализ стрелковой тренировки, выбор и применение стрелковых средств и способов управления своими действиями и поведением для достижения высоких результатов, способность спортсмена управлять собой, тактические задачи в ходе тренировки. Подбор технических средств с учетом подготовленности, квалификации и физических возможностей спортсмена.

#### 1.4. Основные методики тренировки.

Основные средства и методы физической подготовки. Динамика тренировочной нагрузки при различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

1.5. Организация и проведение соревнований. Судейская коллегия. Права и обязанности судей. Правила соревнований. Правила и обязанности участников соревнований. Обеспечение мер безопасности соревнований.

### **2. Практическая подготовка.**

#### 2.1. Общая физическая подготовка.

##### а) Обще развивающие упражнения:

- упражнения на растягивание и расслабление, развитие силы и быстроты;  
- упражнения на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, скамейке);

- упражнения с предметами (набивной мяч, штанга, резиновый амортизатор);

##### б) легкоатлетические упражнения:

бег на короткие, средние, длинные дистанции;

- бег по пересеченной местности с чередованием ходьбы, имитации, многоскоков;
- лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой, средней, сильной интенсивности;
- горнолыжная подготовка;
- подвижные игры.

## 2.2. Специальная подготовка.

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростных качеств.
- Упражнения для развития выносливости.
- Длительный бег от 5км до 10 км.
- Езда на велосипеде. Передвижение на лыжах, лыжероллерах от 10км до 30 км.
- Упражнения для развития специальной скоростной беговой выносливости. Повторные и переменные тренировки,
- Бег с имитацией в подъем,
- Силовая тренировка на лыжероллерах.

## 3. Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Участие в соревнованиях по лыжам на дистанции 1-2 км в годичном цикле.

## 4. Промежуточная/итоговая аттестация

Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи контрольных нормативов, опрос по теоретической подготовки, тестовые задания или в иных формах, в т.ч. участие в спортивных праздниках, конкурсах.

## 1.5 Планируемые результаты

### Предметные:

- приобретены определенные знания, умения и навыки, компетенции физкультурно-спортивной направленности.
- развит познавательный интерес в области физической культуры;
- изучена история спорта, история олимпийского движения и т.п.;

### Метапредметные:

- развито умение ставить и решать поставленные задачи;
- развита инициативу, творческое мышление и любознательность;
- активирован интерес, мотивации и любовь к систематическим занятиям спортом.

### Личностные:

- обучены режиму дня, режиму питания, личной гигиене;
- сформированы навыки здорового образа жизни;
- повышены функциональные возможности организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);

- развита смелость, настойчивость, решительность.

### **1.6. Воспитательная работа**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель **воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

### **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное

сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото-видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

			организации	
3.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостья дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
6.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

<i>Ступень обучения</i>	<i>Год обучения групп</i>	<i>Неделя (ч)</i>	<i>Год (ч)</i>	<i>Наполняем ость (чел)</i>
1 ступень Начальный уровень освоения программы	1 год обучения	4	144	12 - 20
	2 год обучения	6	216	12 – 20
2 ступень Основной уровень освоения программы	3 год обучения	6	216	12-20
	4 год обучения	8	288	12-20
	5 год обучения	8	288	12-20

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2024

Окончание - 31.05.2025

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Количество часов в год: 144/216 часов.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;  
май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:  
дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 1008 часов

Срок освоения программы: 5 лет.

### 2.2. Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивная база объекта МБУДО «МЦДТ Г. Челябинска» по адресу: ул. 60 лет Октября 28; тренажерный зал, который оснащен спортивным инвентарем, тренерская, раздевалки для мальчиков и девочек, зал для занятий ОФП, мастерская для ремонта спортивного оборудования. учебные круги (трассы) в лесопарковой полосе микрорайона.

Специальная одежда для спортивных тренировок, лыжный и спортивный инвентарь.

### ***Методическое и дидактическое обеспечение***

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическая литература из личной библиотеки тренера-преподавателя по всем темам программы и публицистическая литература. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями творческого объединения;
- DVD и видео материалами с записями видеоматериалы по программе (выступления спортсменов различного уровня на соревнованиях различного ранга: объединения, района, города, области, региона, России, международные);
- фотографиями с мероприятий творческого объединения;
- конспекты занятий;
- слайды, плакаты, видеоматериалы по технике передвижения, лыжных ходов и т.п.;
- плакаты, слайды по технические подготовки лыж (парафины, мази и т.п.);

Для реализации программы необходимо дидактическое обеспечение:

- медицинская аптечка, библиотека первой медпомощи;
- правила соревнований;

#### ***Спортивный инвентарь:***

- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- лыжероллеры;
- скамейки гимнастические;
- турник-перекладина;
- имитационные тренажеры;
- стойки для хранения лыжного инвентаря;
- шкафы для хранения спортивного инвентаря;
- пневматические винтовки МВ-2;
- стенд для стрельбы;
- мишени;
- патроны для пневматической винтовки МВ-2;
- столы, парты, стулья для занятий;
- стол для настольного тенниса, ракетки, теннисные шарики,
- мази, парафины, щетки, утюги, и т.п.;

- секундомеры,
- скакалки,
- лыжные амортизаторы,
- утяжелители
- мячи (волейбольные, футбольные),
- гантели;

#### Инструментарий оценивания

- контрольные УТЗ;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- тестовые и опросные (устные) задания по практической и теоретической части программы;
- опросы родителей, обучающихся.

#### **Кадровое обеспечение:**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

### **2.3. Формы аттестации обучающихся**

#### ***Формы промежуточного и итогового контроля:***

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных

учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.6ст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

*промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года);

*итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

**Выявление достигнутых результатов** осуществляется через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие.

В процессе реализации физической и технической подготовки по ДОП «Полиатлон» в группах 1-й ступени 1-го и 2-го года обучения и 2-й ступени 3-го года обучения наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям спортивного многоборья - полиатлону.

Поскольку на этапе 1 ступени подготовки и 3-го года обучения 2-й ступени подготовки ДОП занимаются воспитанники с неодинаковой физической подготовленностью, биологического возраста, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся воспитанников.

#### ***Нормирование нагрузок в лыжном однодневном походе***

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Обозначения</i></b>	<b><i>Возраст, лет</i></b>	
		<b><i>8-11</i></b>	<b><i>12-15</i></b>
1	Общее расстояние похода, км	3-5	6-8
2	Скорость движения, км/ч	2	3
3	Время непрерывного движения, мин	30	50
4	Длительность коротких интервалов отдыха, мин	5	5
5	Масса груза, кг		
	Мальчики	2	2
	Девочки	2	2
6	Предельная температура наружного воздуха	-8	- 10

При планировании (по мимо прочих факторов) можно ориентироваться на примерные объемы нагрузок в различных возрастных группах. Нагрузка, применяемая в тренировках, во многом зависит от уровня ОФП, динамики

развития тренированности и индивидуальных особенностей каждого занимающегося спортивным многоборьем - полиатлоном.

Общий объем в передвижении на лыжах зависит от продолжительности снежного периода.

Примерный объем нагрузок для занимающихся в полиатлоне лыжами, рассчитанный на средний уровень подготовленности обучающихся:

Километраж	<i>Возраст, лет</i>
	<i>7-11</i>
<b>Для девочек и девушек при передвижении на лыжах, км</b>	
Общий	240-280
Скоростных упражнений	25-35
<b>Для мальчиков и юношей при передвижении на лыжах, км</b>	
Общий	360-550
Скоростных упражнений	60-80

### Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Вид соревнований	Этапы подготовки			
	1 ступень		2 ступень	
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	1	2-4	4-6	6-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет			
	8	9	10	11
Рост				
Мышечная масса				
Быстрота		+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+
Сила				
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	
Анаэробные возможности		+	+	+
Гибкость	+	+	+	
Координационные способности		+	+	+
Равновесие	+		+	+

Что касается детей и подростков спортивной одаренности, то здесь следует подчеркнуть: планирование объема и интенсивности осуществляется строго индивидуально, в зависимости от уровня ОФП, стажа занятий, динамики развития организма (биологического возраста) и других особенностей развития. Общий объем и объем скоростных упражнений в этом случае могут быть

несколько выше, чем у среднестатистического занимающегося (за основу могут быть взяты утвержденные программы для ДЮСШ). Задачи подготовки и достижений спортивных результатов в соответствии с возрастом и биологическими законами развития организма решаются не только постепенным ростом объема и интенсивности нагрузок, но и системой рационального планирования и сочетания различных по направленности нагрузок в соответствии с возможностями юных лыжников на каждом конкретном занятии, в каждом микро-и мезоцикле, а также в годичном цикле календаря соревнований. И следует подчеркнуть, что все это должно быть связано с перспективным планированием и достижением наивысших результатов в старшем и зрелом возрасте. Принцип индивидуализации должен реализовываться во всех возрастных группах, начиная с первых лет занятий спортом, несмотря на трудности, возникшие при этом. Помимо этого, километраж (объем) нагрузки зависит от сложности рельефа трасс, где проходят тренировки, качества инвентаря и смазки. Все это необходимо учитывать при планировании нагрузок и подготовки обучающихся, занимающихся полиатлоном (Приложение 16).

Для девушек контрольные нормативы по общей физической подготовке меньше на 25%.

Весь процесс подготовки и планирования нагрузок должен осуществляться под строгим медицинским контролем, с тем, чтобы избежать перегрузок детей и подростков. Для этого заключается договор с физкультурно-спортивным диспансером, в котором обучающиеся периодически проходят медицинский осмотр и контроль.

Переходный период начинается с окончанием занятий на снегу. Основные задачи этого периода: постепенное снижение нагрузок и выход из спортивной формы; поддержание уровня развития основных физических качеств; поддержание общей работоспособности. Количество занятий в неделю в это время можно постепенно сократить. В занятиях основное внимание уделяется спортивным и подвижным играм, бегу; применяется также широкий круг разнообразных общеразвивающих упражнений. Нагрузка планируется с учетом индивидуальных особенностей, но прежде всего она зависит от тренировочной и соревновательной нагрузки прошедшего зимнего сезона. Если обучающиеся часто выступали в ответственных соревнованиях, сборах, необходимо после постепенного снижения нагрузки предоставить 1-3 недели активного отдыха. Это позволит снять нервное напряжение и начать новый подготовительный период на фоне восстановления и с большим желанием. Обучающиеся, которые не имели больших соревновательных нагрузок в конце сезона, проводят переходный период с меньшим снижением тренировочных нагрузок. В любом случае снижение нагрузки и выход из спортивной формы – обязательное условие ее достижения в новом сезоне на более высоком уровне. Вместе с тем недопустимо полное прекращение занятий в переходном периоде. Это важно не только для высоких результатов в новом сезоне, но и для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков лыжников и

поддержания общей (в том числе и учебной) работоспособности. Во время весенней и осенней распутицы занятия можно перенести в спортивный зал.

**Отслеживание результативности: через механизм тестирования/  
зачет контрольных нормативов/ через контрольное занятие**

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний, навыков. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3. Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в спортивных праздниках, конкурсах.	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Итоговые соревнования.	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

**Отслеживание и фиксация результатов** реализации программы заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков обучающихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП);

– итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки, соревнования.

## 2.4 Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 3, 4), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития обучающихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме сдачи контрольных нормативов.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОП
2. Личностное развитие обучающихся
3. Реализация творческого потенциала обучающихся

Для оценивания образовательных результатов, обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, контрольные нормативы которые демонстрируют динамику развития обучающихся.

Например,

1. *Теоретический тест*
2. *Практическое задание*

### **Уровень и оценка результатов**

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями	Достаточное владение содержанием, навыками

		Выполнение упражнений по подражанию.	выступления перед аудиторией.
--	--	--------------------------------------	-------------------------------

### **Критерии оценивания работ обучающихся**

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

В группах 1-2 год обучения (на этапе 1-ой курсовой подготовки) и в группах 3-го и 4-го года обучения (на этапе 2-ой курсовой подготовки) осваивается большое количество различных двигательных действий как, из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика, биатлон, плавание, велосипедный спорт и т.д.). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам полиатлона рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории видов спорта, входящих в полиатлон (лыжный спорт, легкая атлетика, футбол, биатлон и т.п.), гигиены; спортивного инвентаря инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах, техники и тактики стрельбы. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Тестирование можно провести в виде игры-опроса, что позволит более динамично и интересно организовать процесс в группе обучения.

#### **Объем и критерии оценивания**

1. Общий объем циклической нагрузки измеряется (км), объем беговой (кроссовой) подготовки (км), объем лыжной подготовки(км), объем лыжероллерной подготовки (КМ), ходьбы, имитации (км),
2. Специальная физическая подготовка:
  - бег 60м,
  - бег 100м,
  - прыжок в длину с места (см),
  - бег 800м, 1000м,
  - кросс 2-3 км,
  - лыжи 3-5-10 км,
  - подтягивание на перекладине (юноши), отжимание в упоре лежа (девушки) количество раз.
3. Инструментарий оценивания

- контрольные УТЗ;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- тестовые и опросные (устные) задания по практической и теоретической части программы;
- опросы родителей, воспитанников.

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическая литература из личной библиотеки тренера-преподавателя по всем темам программы и публицистическая литература. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями творческого объединения;
- DVD и видео материалами с записями видеоматериалы по программе (выступления спортсменов различного уровня на соревнованиях различного ранга: объединения, района, города, области, региона, России, международные);
- фотографиями с мероприятий творческого объединения;
- конспекты занятий;
- слайды, плакаты, видеоматериалы по технике передвижения, лыжных ходов и т.п.;
- плакаты, слайды по техническим подготовкам лыж (парафины, мази и т.п.).

## **2.6. Список литературы**

1. Министерство образования РФ, Федерация лыжных гонок России. Программы для системы дополнительного образования детей – Лыжные гонки – для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.; 1997.

2. Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР, Главное спортивно-методическое управление – Пулевая стрельба – Программа для СДЮСШОР и ШВСМ. – М.; 1977.

3. Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР, Главное управление научно-методической работы, Управление прикладных видов спорта – Пулевая стрельба – Поурочная программа для СДЮСШОР и ДЮСШ. – М.; 1985.

4. Министерство образования РФ, Федерация лыжных гонок России. Программы для системы дополнительного образования детей – Полиатлон – для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.; 1997.

5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: библиотека учителя физической культуры. – М.; Владос-пресс, 2002. – 238с.

6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск «Вышэйшая школа», 1985. – 256с.
7. Фатеева Л. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы. – Ярославль «Академия развития», 2005. – 127с.
8. Евстратов В.Д. Виролайнен П.М. Чукардин Г.Б. Коньковый ход. – М.; Физкультура и спорт, 1988. – 127с.
9. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 1-4 класса. – М.; ВАКО, 2005. - 220с.
10. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 5-9 класса. – М.; ВАКО, 2005. - 399с.
11. Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта / Н.В.Уловимтова. – М.; Советский спорт, 2003. – 148 с.
12. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для студентов ОУ среднего профессионального образования, обучающихся по специальности 0307 «Физическая культура». – М.; Владос-Пресс, 2003. – 191с.
13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки, - М.; Лептос, 1994.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.; 2002.
15. Вольков В.Н. Тренеру о подростке. – М.; 1973.
16. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
17. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под редакцией С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
18. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
19. Евстратов В.Д. Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
20. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

### Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	<a href="https://dppo.edu.ru/">https://dppo.edu.ru/</a>
Академия наставников	<a href="https://sk.ru/academy/p/online.aspx">https://sk.ru/academy/p/online.aspx</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) -Лекториум	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	<a href="https://www.youtube.com/user/Drofapublishing">https://www.youtube.com/user/Drofapublishing</a>

Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	<a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a>
<b>Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»</b>	<a href="http://dopedu.ru/">http://dopedu.ru/</a>
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	<a href="http://study-home.online/">http://study-home.online/</a>
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей «Внешкольник»	<a href="http://dop-obrazovanie.com/">http://dop-obrazovanie.com/</a>
Образовательная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru/">https://openedu.ru/</a>
<b>Для обучающихся</b>	
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	<a href="https://education.ru/">https://education.ru/</a>
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОриЯ»	<a href="https://proektoria.online/">https://proektoria.online/</a>
<b>Билет в будущее</b> — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	<a href="https://bilet.worldskills.moscow/">https://bilet.worldskills.moscow/</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>
Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	<a href="https://4brain.ru/">https://4brain.ru/</a>
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	<a href="http://nsportal.ru/ap">http://nsportal.ru/ap</a>
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	<a href="https://pushkininstitute.ru/">https://pushkininstitute.ru/</a>
Академия Ворлдскиллс Россия	<a href="https://50plus.worldskills.ru/competencies">https://50plus.worldskills.ru/competencies</a>
Цифровые ресурсы для учебы	<a href="https://www.vce.онлайн/">https://www.vce.онлайн/</a>

**Мониторинговая карта  
результативности освоения ДОП  
по итогам проведения промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта  
результативности освоения ДОП  
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации:

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Протокол результатов промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Протокол результатов итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

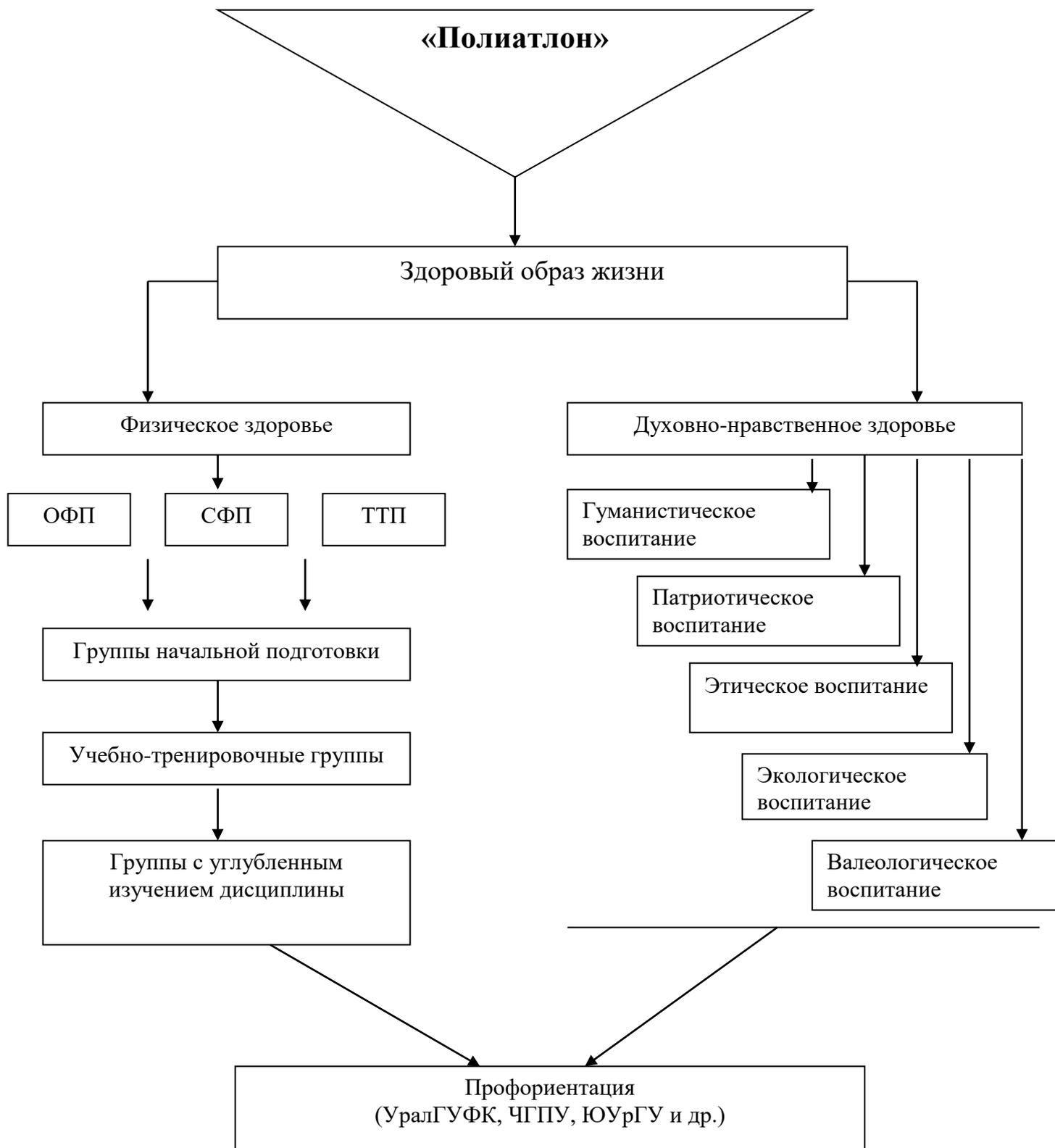
№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

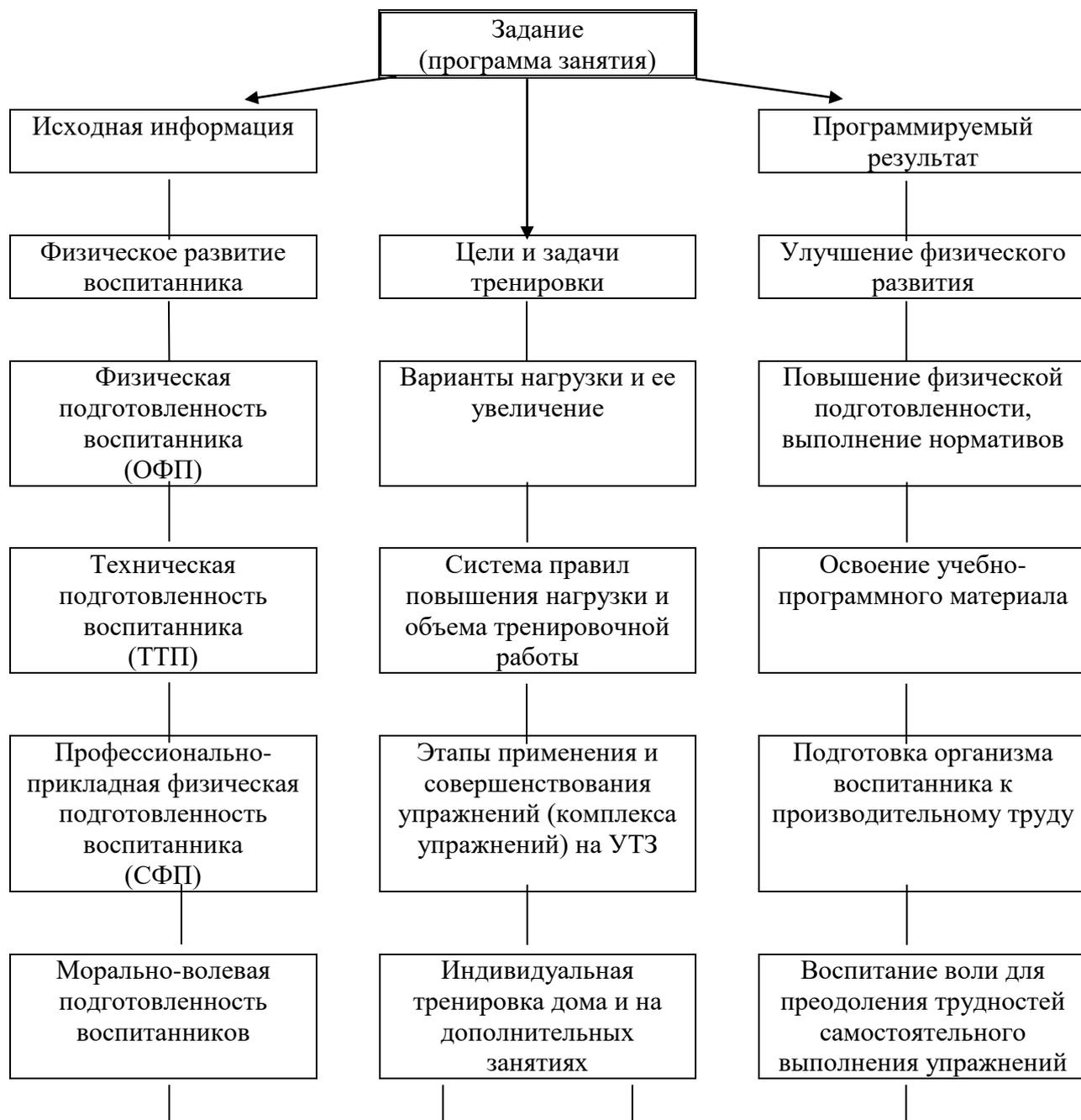
**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

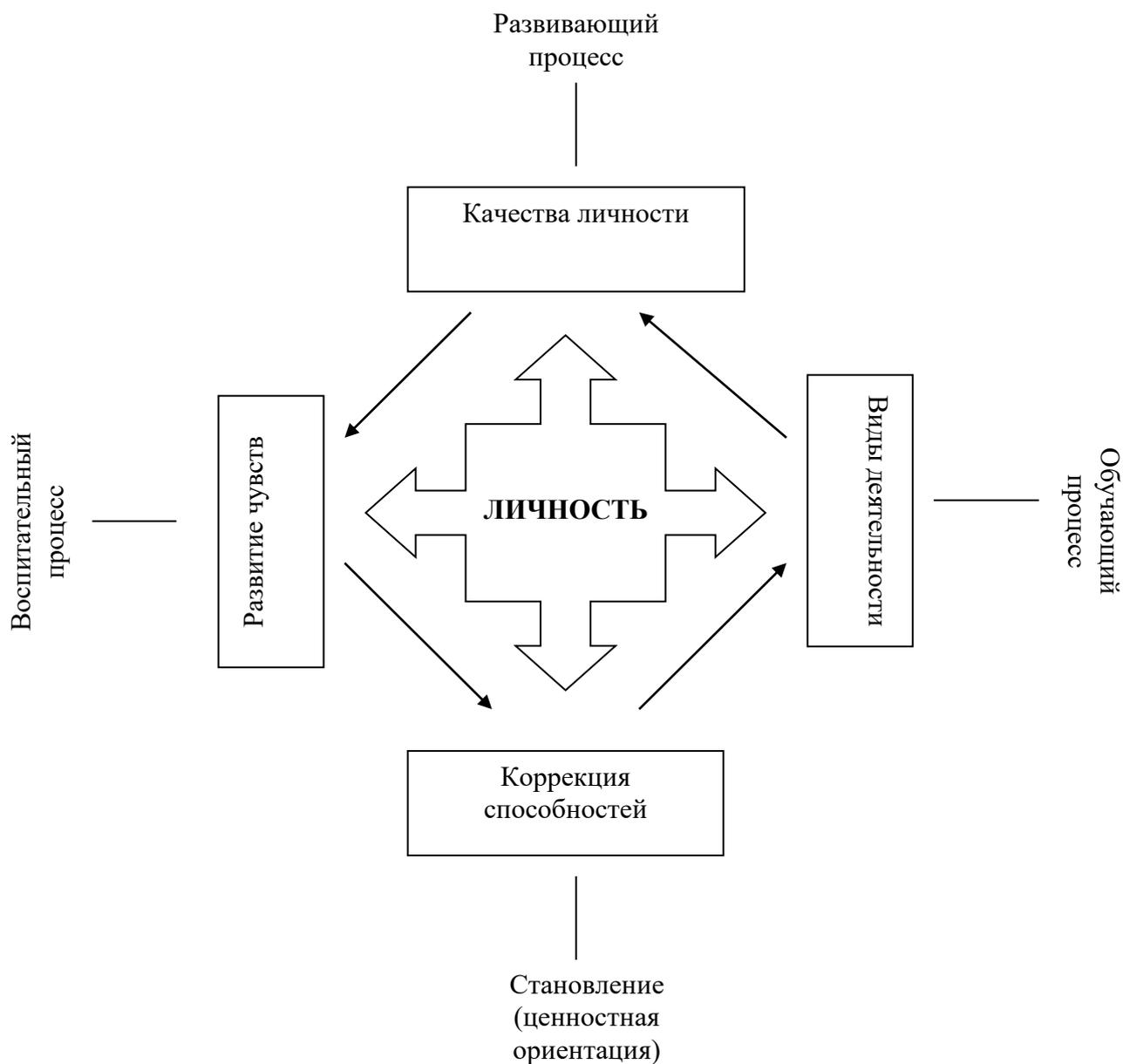
**Ценность образовательного процесса  
в объединении «Полиатлон»**



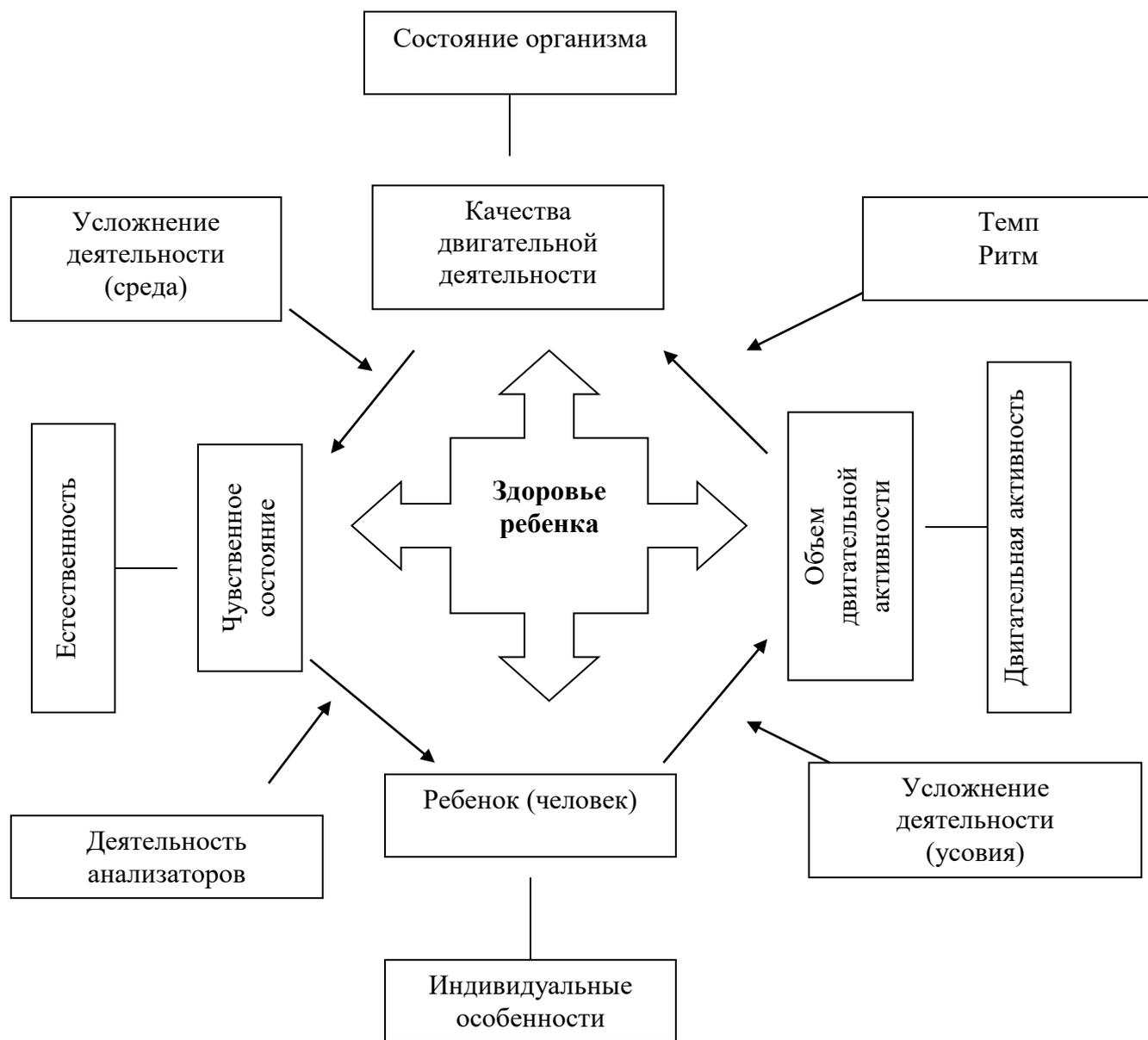
### Система построения УТЗ



### Построения учебно-воспитательного процесса для развития личности воспитанника



### Здоровьесберегающие компетенции



Определяющий уровень развития двигательных-координационных качеств характеризует функциональное состояние организма и является важным показателем здоровья (Л.Д. Назаренко стр. 69).

Схема 5



Схема 6

**Взаимодействие участников образовательного процесса**



**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.**  
**по общей физической подготовке группы 1, 2, 3 года обучения.**

<u>№</u> <u>n/n</u>	<i>Виды нормативов</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>
1.	Бег 60 м ( сек )	10.8	10.4	10.0	11.0	10.8	10.4
2.	Бег 400 м (мин )	1.55	1.45		2.10	2.00	
3.	Бег 1000 м ( мин )		4.20	4.10		4.30	4.20
4.	Прыжок в длину с места	165	170	175	155	160	165
5.	Тройной прыжок ( м )	5.60	5.80	6.20	5.20	5.50	5.80
6.	5 кратный прыжок	8.00	8.50		7.70	8.00	
7.	10 кратный прыжок		19.00	20.00			18.00
8.	Подтягивание (раз )	8	12	15 – 18			
9.	Сгибание – разгибание рук в упоре				15	20	30
10.	Стрельба из пневматической винтовки	45	60	70	45	60	70
11.	Кросс 1 км (мин )	4.30	4.30	4.20	4.40	4.40	4.30
12.	Льжи 1 км ( мин )	5.00	4.30	3.30	5.20	4.50	3.50
13.	Льжи 2 км ( мин )			8.00			8.30

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**по общей физической подготовке для групп 4-5 года обучения**

<u>№</u> <u>n/n</u>	<i>Виды нормативов</i>	<i>Мальчики</i>		<i>Девочки</i>	
		<i>4 год обучения</i>	<i>5 год обучения</i>	<i>4 год обучения</i>	<i>5 год обучения</i>
1.	Бег 100 м ( сек )	15.0	14.6	15.4	15.0
2.	Бег 400 м (мин )	1.10	1.05	1.20	1.15
3.	Бег 1000м	4.00	3.30	4.20	4.00
4.	Прыжок в длину с места	2.00	2.10	1.80	1.90
5.	10 кратный прыжок	21.00	23.00	20.00	21.50
6.	Подтягивание (раз)	20-25	25-30	-	-
7.	Сгибание разгибание рук в упоре (раз)	-	-	25-30	40-45
8.	Стрельба из пневматической винтовки (10 выстрелов) 10м	80	80	80	80
9.	Кросс 1 км (мин)	4.10	3.50	4.20	4.10
10.	Кросс 2км (мин)	8.10	7.30	8.30	8.00
11.	Кросс 3 км (мин)	12.30	11.50	12.50	12.00
12.	Льжи 2км (мин)	7.30	7.10	8.00	7.20
13.	Льжи 3 км (мин)	9.00	8.15	11.40	10.30
14.	Льжи 5 км (мин)	15.00	14.12	-	-

## **Стрелковая подготовка**

Стрельба из пневматической винтовки по мишени 10м, 10 выстрелов, упражнение МВ-2.

### **Психолого-педагогические рекомендации.**

#### **Учебно-воспитательная работа**

Основой всего тренировочного процесса является психология. Она по существу и есть то самое «секретное оружие», которое позволяет спортсмену достичь высокого уровня мастерства.

Необходимо подчеркнуть, что психологическая подготовка является важным фактором успешного выполнения программы специальной подготовки. После того как у новичка при обучении стрельбе станет достаточно стабильная изготовка, нужно делать следующий шаг – заставить его работать над концентрацией. Концентрация или психологический контроль может осуществляться только посредством усилия воли, он может прийти только изнутри сознания и должен быть развит тренировкой и усилиями воли. Один из самых ценных советов относительно методики тренировки: спортсмен не должен продолжать тренировку, если он исчерпал свою способность концентрироваться, так как он потерял эффективный контроль над своими действиями. При подготовке к соревнованиям примерно в течение 2-3 недель перед соревнованиями необходимо выполнить тот распорядок дня, который ожидает спортсмена во время соревнований.

Во время самих соревнований роль тренера заключается в том, чтобы создать для спортсмена такие условия, в которых он мог бы показать все, на что способен. Тренер в своей работе должен учитывать большие индивидуальные различия занимающихся, обусловленные природными задатками и воспитание в раннем детстве, а также отчетливо представлять цель своей воспитательной работы – воспитание не узкого и ограниченного по своим интересам спортсмена, а всесторонне и гармонично развитого человека.

Одним из важнейших задач в воспитательной работе тренера должно быть формирование у спортсмена нравственных чувств, нравственного поведения, поступков, воспитание волевых черт.

Воспитание нравственных чувств — это сложная педагогическая задача. Эти чувства создаются при определенных психологических ситуациях. Такими ситуациями пронизана вся спортивная практика, поэтому тренеру необходимо обращать внимание на поведение спортсмена, его отношение к действительности, к людям. Воспитание нравственного поведения необходимо воспитать у спортсмена в процессе занятий в сложных условиях, при взаимопомощи, на соревнованиях. Побудительными мотивами должны быть стремления к высоким спортивным достижениям (но не тщеславие и личная выгода).

Нравственные поступки — это глубокое сознание личной ответственности перед коллективом за свое поведение на занятиях, соревнованиях, в быту и т.д. Эту ответственность необходимо воспитать с первых занятий, в процессе всей учебно-тренировочной работы и в период соревнований.

Важнейшей задачей нравственного воспитания спортсмена является формирование морально-нравственных волевых качеств, проявление которых в спортивной деятельности широко и многогранно.

В этой области у тренера большое поле деятельности. И чем конкретнее будет воспитание волевых черт у спортсмена, тем будут выше у него спортивные результаты, быстрее рост спортивного мастерства.

Руководитель занятий (тренер) должен систематически осуществлять контроль за успеваемостью занимающихся их дисциплиной и бытом, поддерживать связь с их родителями, школой (учреждением).

Одной из форм воспитательной работы является агитационная работа: различные стенды с фотографиями сильнейших спортсменов, с итогами соревнований, туристические походы, широкая разъяснительная работа и агитационная работа.

Оформление фотовитрин, посвященных важнейшим событиям в спорте: Олимпийским играм, чемпионатам Мира и первенствам страны, соревнованиям другого ранга, фоторепортажи (фотогазеты) о секционной жизни и городских, районных соревнованиях, таблицы (протоколы) с личными и командными результатами соревнований, классификационные нормативы на различные дистанции, демонстрация учебных кинофильмов, видеофильмов о спорте; чтение лекций, приглашение сильнейших спортсменов города и области, ветеранов спорта с тематикой :

- о героизме советских лыжников в боях за Родину в Великой Отечественной войне (ветераны Уральских лыжных батальонов),
- об успехах спортсменов-лыжников (лыжников-гонщиков, биатлонистов и др.), на Олимпийских играх и других международных соревнованиях,
- о достижениях сильнейших воспитанников объединения, клуба,
- об истории развития спорта (лыжного, л/атлетики и др.),
- о значении спорта в укреплении здоровья, физическом развитии и закаливании организма,
- в подготовке к труду и обороне Родины,
- и т.д.

Большое значение в привлечении к занятиям на лыжах, пулевой стрельбе, многоборью, и привлечении устойчивого интереса к спорту имеет организация массовых зимних праздников и спортивных вечеров, показательных выступлений.

Спортивно-массовые мероприятия по лыжам имеют важное значение, т.к. снежный покров в нашей области лежит большую часть учебного года. Спортивно-массовая работа в основном проводится в выходные дни и

каникулярное время. Основными формами этой работы являются прогулки, экскурсии, туристические походы, соревнования, различные зимние спортивные праздники на лыжах (эстафеты, игры, соревнования), дни здоровья.

При подготовке и проведению походов на лыжах воспитываются морально-волевые и физические качества, осваиваются морально-волевые и физические качества, осваиваются прикладные навыки, жизненно необходимые будущим защитникам, солдатам Вооруженных Сил. Нравственно-патриотическая работа в объединении ведется с привлечением ветеранов спорта, ВОВ, ведущих спортсменов области, города с циклом бесед, встреч, лекций.

### Ключевые понятия

**АДАПТАЦИЯ** – процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ** - отдых за счет смены видов деятельности, например, смена умственной деятельности физической или наоборот.

**АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА** (в спорте) - система сознательно применяемых спортсменами психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психических процессов.

**АККЛИМАТИЗАЦИЯ**- разновидность адаптации, процесс приспособления организма к изменяющимся климатогеографическим условиям.

**АКСЕЛЕРАЦИЯ** – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

**АНАЛИЗ** – метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления. Ретроспективный анализ спортивных результатов – изучение динамики роста спортивных результатов в педагогических целях: для контроля правильности тренировочного процесса. Анализ массовых спортивных результатов проводится для оценки уровня физического развития и подготовленности населения.

**АНТРОПОМЕТРИЯ** – система измерений в антропологии линейных размеров и др. физических характеристик тела человека (рост, вес, окружность груди и т.п.)

**ВОЗРАСТ БИОЛОГИЧЕСКИЙ** – характеристика конкретной биологической стадии роста организма, связанная с периодами развития человека: часто не совпадает с календарным возрастом, определяется по совокупности анатомо-физиологических признаков.

**ВОЗБУЖДЕНИЕ** - активная реакция, возникающая в результате того или иного воздействия на живой объект.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность к длительному выполнению заданной статической и динамической работы. При мышечной работе *характеризуется* удлинением времени сохранения человеком работоспособности и повышенной сопротивляемостью организма утомлению.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ ОБЩАЯ** - способность человека совершать динамическую работу в течение длительного времени, из меряемого десятками минут и часами.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СИЛОВАЯ** - способность сохранять работоспособность при динамической работе со значительными нагрузками.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СКОРОСТНАЯ** - способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром или максимально быстром передвижении на короткие дистанции.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СТАТИЧЕСКАЯ** - способность к длительному непрерывному поддержанию мышечных усилий.

**ГИПОДИНАМИЯ** – недостаточность двигательной активности.

**ГИПОКИНЕЗИЯ** – снижение потребности в движении.

**ГИПОКСИЯ** – состояние кислородного голодания, возникающее при недостаточном обеспечении кислородом и (или) нарушении его потребления отдельными органами и тканями.

**ГОМЕОСТАЗ** – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма

**ЗАКАЛИВАНИЕ** – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных воздействий солнца, воздуха, воды.

**ЗДОРОВЬЕ** – состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, психического и социального благополучия.

**КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКИЕ** – двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

**ЛОКОМОЦИИ** – движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба и т.п.)

**ЛОВКОСТЬ** - эффективное и целесообразное решение двигательных задач на основе генетически заложенных и приобретенных физических и координационных качеств.

**МЫШЕЧНАЯ СИЛА** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

**МАССА МЫШЕЧНАЯ** – количество мышечной ткани, признак, определяющий физическое развитие человека.

**НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ** – свойство организма повторять в ряду поколений сходные типы индивидуального развития в целом и отдельных его характеристик, обеспечивается самовоспроизведением

материальных единиц наследственности (генов, локализованных в специфических структурах ядра клетки – хромосомах)

**НЕРВНАЯ СИСТЕМА** - совокупность нервных и глиальных клеток. *Н.С.* состоит из центральной (головной и спинной мозг), периферической (спинномозговые и черепно-мозговые нервы) систем и периферических ганглиев.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**ОНТОГЕНЕЗ** – процесс индивидуального развития человека.

**ПЛАСТИЧНОСТЬ** - гармоничные по форме и ритму движения, отражающие духовный и внутренний мир человека.

**ПРЫГУЧЕСТЬ** - способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий для преодоления вертикального или горизонтального расстояния.

**РАВНОВЕСИЕ** - способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазе двигательного действия.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)** – процесс развития физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – процесс приобретения совокупности знаний о системе спортивной подготовки, включающей медико-биологические, психологические основы физической тренировки, а также сведения о спортивном инвентаре, оборудовании и т.д.

**РАБОТОСПОСОБНОСТЬ** – потенциальная способность человека выполнять возможный объем физических нагрузок.

**РАЗМИНКА** - комплекс подготовительных упражнений, выполняющих: (для повышения работоспособности перед тренировочными занятиями и соревнованиями).

**РЕАКЦИЯ** – действие, состояние, процесс, возникающий в ответ на те или иные внешние и внутренние раздражители.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ** – способность к достижению определенных результатов.

**СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ** – физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

**СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА** - деятельность мышц, связанная с удержанием тела или его отдельных частей в определенном положении.

**СИЛА МЫШЦЫ** определяется тем максимальным грузом, который она в состоянии поднять, либо тем максимальным напряжением, которое она может развить в условиях изометрического режима.

**СКОРОСТЬ (БЫСТРОТА)** - способность спортсмена производить движение или пробежать определенную дистанцию за минимальное время. Различают 3 вида элементарного проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость отдельных движений; частота движений.

**ТОЧНОСТЬ** - двигательно-координационное качество, обеспечивающее наиболее полное соответствие пространственным, временным и силовым параметрам технически совершенного двигательного действия.

**ТЕСТ** – измерение или испытание, проводимое для определения физического состояния человека.

**ТЕСТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – тесты для определения уровня развития двигательных качеств, как по отдельному, так и в комплексе.

**ТОНУС МЫШЦ** - длительное сокращение мышц с небольшой затратой энергии.

**ТРЕНИРОВАННОСТЬ** – состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности человека. Является следствием спортивной тренировки.

**УТОМЛЕНИЕ** - физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** - совокупность антропометрических (рост, масса тела, окружность грудной клетки) и физиометрических (сила кисти, становая сила, жизненная емкость легких) показателей, характеризующих дееспособность организма.

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА** – педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование способности выполнять двигательное действие автоматически.

**ЦИКЛИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ** - последовательное чередование отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений связан с предыдущим и последующим. К *Ц.д.* относятся борьба, бег, ходьба, плавание, бег на коньках и лыжах, гребля, велосезда и др.

**ЭНЕРГОТРАТЫ** – количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени в состоянии покоя или во время работы

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть при подготовке юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями воспитанника, годом подготовки, задачам учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

#### **1-й–2-й год обучения (этап спортивно-оздоровительной и начальной подготовки)**

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим воспитанников, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

#### **3-й, 4-й и 5-й год обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)**

На этапах специальной-учебно-тренировочной подготовки и в группах с углубленной подготовкой применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства. Тренер-преподаватель теоретически знакомит обучающихся со средствами восстановления, которые обучающиеся самостоятельно могут элементами учиться применять на практике, ведя дневники самонаблюдения, самоанализа.

#### **Психологические средства восстановления:**

##### **1. Психолого-педагогические:**

- оптимальный моральный климат,
- положительные эмоции,
- комфортные условия быта,
- интересный, разнообразный отдых,
- и др.

##### **2. Психогигиенические:**

- Регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна,
- Психорегулирующая и аутогенная тренировки,

#### **Биологические средства восстановления:**

##### **1. Рациональное питание.**

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма воспитанника, занимающего лыжным спортом, в пищевых веществах и энергии. Лыжная работа характеризуется

продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешенного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион обучающегося, занимающегося лыжным спортом, должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров 25%, углеводов 60%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течении дня. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует учитывать время задержки пищевых продуктов в желудке.

### **СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА**

1. Отжимание в упоре лёжа от пола.
2. Упражнение на пресс (скамья).
3. Отжимание в упоре сзади (скамья).
4. Упор присев – упор лёжа + выпрыгивание.
5. Отжимание в упоре лёжа от скамьи.
6. Выпрыгивание из глубокого приседа.
7. Отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье).
8. Приседание (глубокий присед).
9. Отжимание от двух скамеек.
10. Приседание с перекатом.
11. Подтягивание на перекладине.
12. Приседание на одной ноге.
13. Отжимание от брусьев.
14. Поднимание ног в висе на перекладине.
15. Подтягивание на низкой перекладине.

План проведения соревнований

1.	Участие в городском л/атлетическом кроссе	Сентябрь
2.	Участие в областном л/атлетическом кроссе (г. Чебаркуль)	Октябрь
3.	Участие в Первенстве школьников города по ОФП	Октябрь
4.	Участие в спартакиаде ЦВР по л\атлетике	Октябрь
5.	Товарищеская встреча по спорт-игре «Квадратас» ДЮСШ «Мечел» - ЦВР «Мечта»	Октябрь
6.	Личное первенство по н/теннису между воспитанниками клуба	В течение месяца
7.	Товарищеская встреча по спорт-игре «Мини-футболу» ДЮСШ «Мечел» - ЦВР «Мечта»	Октябрь
8.	Участие в спартакиаде МУ ДОД ЦВР	Октябрь-май
9.	Участие в традиционных городских соревнованиях «Веселые старты» (младшая возрастная группа)	Октябрь
10	УТС СОЛ «Лесная сказка» объединения «Полиатлон»	Осенние каникулы
11	Участие в соревнованиях на приз «Открытие зимнего сезона» г. Челябинск	Декабрь
12	Участие во Всероссийских соревнованиях «Олимпийские трассы» г. Златоуст	Декабрь
13	Участие в открытом Первенстве школьников г. Челябинск	Декабрь
14	Участие в Новогодней гонке среди школьников Metallургического района	Декабрь
15	Участие в открытом первенстве школьников города Челябинска «Новогодняя гонка»	26 -30 декабря
16	УТС СОЛ «Лесная сказка» г. Златоуст	Зимние каникулы
17	Участие в «Рождественской гонке» (г. Челябинск)	7 января
18	Участие в открытом Первенстве г. Челябинска по полиатлону	Январь
19	Участие в Открытом первенстве по лыжным гонкам среди школьников г. Челябинска на приз «Зимних каникул», январская гонка	Январь
20	Первенство по лыжам между детскими подростковыми клубами ЦВР Metallургического района	Февраль
21	Участие в Первенстве г. Челябинска по полиатлону, посвященного Дню защитника Отечества	Февраль
22	Участие во Всероссийском спортивном празднике «Лыжня России»	4 февраля
23	Первенство области среди юношей и девушек спринт	февраль
24	Участие во Всероссийских соревнованиях на призы ветеранов Уральских лыжных батальонов (г. Челябинск)	23-25 февраля
25	Участие в Первенстве города Челябинска	Февраль
26	Участие в мемориале, посвященном тренеру Г.И.Мезюку.	Февраль
27	Участие в первенстве г. Челябинска по лыжным гонкам среди школьников	Март
28	Участие в финале Первенства Челябинской области по лыжным гонкам (г. Златоуст)	Март
29	Участие в областных соревнованиях по лыжным гонкам «Подснежник» (г. Златоуст)	Апрель

30	Участие в закрытие лыжного сезона «Апрельская лыжня»	Апрель
31	Участие в открытом первенстве по ОФП	Май
32	Участие в весеннем легкоатлетическом кроссе	Май
33	Первенство клуба по футболу	Май
34	Участие в л/атлетическом пробеге, посвященному празднику Великой Победы ВОВ.	Май
35	Участие в организации оздоровления, занятости детей в летний период. УТС на базе загородных детских оздоровительных лагерей.	Июнь Июль Август

### Мониторинг образовательного уровня воспитанников

Подготовительный уровень	Начальный уровень	Уровень освоения	Уровень совершенствования
1	2	3	4
<b>1. ЗУН (тестирование)</b>			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Владение специальными ЗУН	Допрофессиональная подготовка
<b>2. Мотивация к знаниям (анкетирование)</b>			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов.	Четко выраженные потребности. Стремление изучать предмет глубоко как будущую профессию и т.п.
<b>3. Творческая активность (наблюдение)</b>			
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет. Отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решает, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекает творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей.
<b>4. Достижения (результаты работы)</b>			
Пассивное участие в делах объединения, учреждения.	Пассивное участие в делах объединения, учреждения. Первые результаты на уровне объединения, учреждения.	Значительные результаты на уровне района, города, области	Значительные результаты на уровне района, города, области, России.

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований)**

<i>Вид соревнований</i>	<i>Этапы подготовки</i>			
	<i>Начальная подготовка</i>		<i>УТП</i>	
	<i>1 год</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До 2 лет</i>	<i>Свыше 2-х лет</i>
Контрольные	1	2-4	4-6	6-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

<i>Морфофункциональные показатели, физические качества</i>	<i>Возраст , лет</i>									
	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Приложение 14  
к ДОП «Полиатлон»

**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе  
учебно-тренировочного занятия**

№ п/п	Признаки	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое утомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1	<b>Окраска кожи</b>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побеление, синюшность
2	<b>Потливость</b>	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей.
3	<b>Дыхание</b>	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащенное (38-46 дыханий в мин.) поверхностное	Резкое более 50-60 дыханий в мин.), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием.
4	<b>Движение</b>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше.	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения.
5	<b>Общий вид</b>	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи).	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	<b>Внимание</b>	Хорошее, безошибочное выполнение указаний.	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления.	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда.
7	<b>Самочувствие</b>	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости.	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, отдышка.	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота.
8	<b>Пульс, уд./мин.</b>	110-15	160-180	180-200 и более

### План воспитательной работы

1.	Проведение с обучающимися бесед о технике безопасности на тренировках.	В течение года
2.	Проведение с обучающимися бесед о правилах дорожного движения и поведения на улице, во дворе.	В течение года
3.	Проведение бесед с обучающимися по пожарной безопасности.	В течение года
4.	Проведение бесед с обучающимися о правилах поведения при чрезвычайных ситуациях.	В течение года
5.	Проведение с обучающимися бесед о личной гигиене, здоровом образе жизни, режиме дня, самоконтроле.	В течение года
6.	Контроль за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных школах.	В течение года
7.	Проведение смотра-конкурса среди воспитанников на звание «Лучший спортсмен года» по разным возрастным группам Подведение итогов смотра-конкурса	В течение года май
8.	Участие в спортивно-культурных мероприятиях ЦВР, районов, города. (согласно плану мероприятий ЦВР, района, города).	В течение года
9.	Организация посещения театров, музеев, дворцов спорта и др. культурно-массовых мероприятий.	В течение года
10.	Проведение мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни «Спорт против наркотиков»	В течение года
11.	Новогодний вечер для воспитанников клуба	30 декабря
12.	Посещение Новогодних елок в дни зимних каникул	Январь
13.	Празднование Международного дня – 8 марта.	8 марта
14.	День смеха	1 апреля
15.	«Чистота – залог здоровья» - субботники	Апрель
16.	Торжественное присвоение спортивных разрядов, спортивных званий	В течение года Май
17.	Проведению торжественных мероприятий, городских спортивных праздников, военно-патриотических праздников: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начало учебного года «День знаний»</li> <li>– День рождения города</li> <li>– Кросс наций</li> <li>– День учителя</li> <li>– Новый год</li> <li>– Всероссийские соревнования на приз УЛБ</li> <li>– соревнования памяти Мизюка Г.И.</li> <li>– Лыжня России</li> <li>– День Защитников Отечества</li> <li>– День Победы</li> <li>– День Памяти и скорби</li> <li>– День защиты детей</li> <li>– День физкультурника</li> </ul>	1-3 сентября 9-13 сентября сентябрь октябрь 27-31 декабря февраль 2006. январь- февраль февраль 23 февраля 8-10 мая 22 июня 1 июня 2006 августа
<b>Работа с родителями</b>		
Выборы и организация работы родительского комитета.		Сентябрь
Работа с родителями. Оказание им индивидуальной консультационной помощи по воспитательным вопросам		В течение года.

**Контрольные нормативы  
по общей физической подготовке группы 1-й ступени 1-го и 2-го года  
обучения и 2-й ступени 3-го года обучения ДОП «Полиатлон»**

№ п/п	Виды нормативов	Мальчики			Девочки		
		1 год обуче ния	2год обучен ия	3 год обуче ния	1 год обучен ия	2 год обучен ия	3 год обучен ия
1.	Бег 60м (сек)	10,8	10,4	10,0	11,2	10,8	10,5
2.	Бег 400 м (мин)	1,55	1,45		2.10	2.00	
3.	Бег 1000м		4.20	4.10		4.30	4.20
4.	Прыжок в длину (см)	165	170	175	158	164	167
5.	5 кратный прыжок (м)	8	8,5		7,7	8,1	
6.	10 кратный прыжок (м)		19	20			18
7.	Подтягивание (раз)	3	3	3			
8.	Отжимание от гимнаст. Скамьи	20	25	30	18	20	24
9.	Наклон в сед за 30 сек	18	20	22	18	20	22
10.	Наклон в низ/гиб/см	+6	+8	+9	+8	+10	+10
11.	Кросс 1 км (мин)		4.30	4.20		4.40	4.30
12.	Передвижение на лыжах 100м без палок кл./ход (шаги) (сек)	60	56	50	64	60	54
13.	Передвижение на лыжах 100 м одновр. к/ ход (сек)	22	20	18	25	23	21
14.	Передвижение на лыжах 500м с палками кл. /ход (мин)	2.40	2.30	2.20	2.50	2.40	2.30
15.	Передвижение на лыжах 500 м с палками к/ ход (мин)	2.30	2.10	2.00	2.40	2.20	2.10
16.	Передвижение на лыжах 1 км кл./ход (мин)	4.26	4.10	4.00	5.10	4.40	4.15
17.	Передвижение на лыжах 1 км к/ход (мин)	4.15	3.55	3.45	4.35	4.15	3.55
18.	Количество соревнований за сезон	7-8	8-10	8-10	7-8	8-10	8-10
19.	Выполнение разрядных нормативов	2ю-1ю	1ю	1ю-3ю	2ю-1ю	1ю	1ю-3ю

**Контрольные нормативы  
по общей физической подготовке для групп 4-5 года обучения  
(юноши)**

№ П/П	Виды нормативов	Год обучения
		4
1.	Бег 100м (сек)	15.0
2.	Бег 400м (мин)	1:10
3.	Бег 1000м(мин)	4.00
4.	Кросс 1 км (мин)	4.10
5.	Кросс 2 км (мин)	8.10
6.	Кросс 3км (мин)	12.30
7.	Прыжок в длину с места (м)	2.00
8.	10-й прыжок в длину с места (м)	21.00
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10
10.	Плавание без учета времени	100 м
11.	Имитация лыжных ходов с палками в подъеме (кл. ход)	Шаговая 2 км
12.	Имитация лыжных ходов с палками в подъеме (БХИ)	Прыжков 1 км
13.	Передвижение на л/роллерах (кл.ход)	5 км 18.00
14.	Передвижение на л/роллерах (к/ход)	5 км 17.00
15.	Ускорение на лыжах 100 м кл/ход (сек)	20.0
16.	Ускорение на лыжах 100 м к/х (сек)	19.0
17.	Ускорение на лыжах 500 м кл/ход (мин)	2:00
18.	Ускорение на лыжах 500 м к/х (мин)	1:50
19.	Ускорение на лыжах 1 км кл/ход(мин)	3:45
20.	Ускорение на лыжах 1 км к/х (мин)	3:30
21.	Соревнования 5 км кл/ход (мин)	21.00
22.	Соревнования 5 км к/х (мин)	19.30
23.	Соревнования 10 км кл/ход (мин)	38.00
24.	Соревнования 10 км к/х (мин)	37.00

25.	Количество стартов в году	10
-----	---------------------------	----

**Организационно-методическое обеспечение  
учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса при  
подготовке по программе «Полиатлон»**

Организация и методика проведения занятий должны осуществляться в строгом соответствии с особенностями возраста, пола и подготовленности занимающихся. Изучение программного материала проводится в форме теоретических, методических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. Для занимающихся в группах общефизической подготовки и учебно-тренировочных групп теоретические занятия проводятся в форме бесед до или после занятий.

Занятия по вопросам гигиены, строения и функций организма, врачебного контроля, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Методические занятия проводятся в учебно-тренировочных группах, на которых занимающиеся знакомятся с методикой обучения отдельным физическим упражнениям, а также правилам и судейством соревнований. При проведении практических занятий необходимо соблюдать постепенность и последовательность в нарастании объема и интенсивности тренировочных нагрузок, сложности и трудности упражнений.

На занятиях с группой девочек и девушек необходимо использовать упражнения с большей амплитудой движения, частой переменой поз, с выраженной ритмичностью и чередованием напряжений и расслаблений. Важное значение для девушек имеют упражнения, развивающие мышцы брюшного пресса и таза, а также способствующие формированию осанки. Количество и интенсивность нагрузок, планируемых в каждом занятии в группах девушек должно быть ниже на 20-25% по сравнению с группами юношей.

Основная работа с юношами и девушками – это всестороннее развитие и формирование организма. Основными средствами общефизической подготовки в процессе круглогодичной тренировки являются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, упражнениями с отягощениями, играми, лыжами и лыжероллерами, плаванием, коньками, туризмом.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие и совершенствование специальных двигательных качеств (специальная беговая и стрелковая подготовка, сила, гибкость и т.д.) и технических навыков, совершенствование функциональных возможностей организма.

Изучению и совершенствованию техники уделяется внимание на каждом уроке (тренировке). Самым важным требованием в учебно-тренировочном процессе должна быть систематичность и регулярность. Тренировки целесообразно проводить более короткие, но частые, поскольку и тело, и ум остаются свежими.

Силовыми упражнениями необходимо заниматься после стрелковой подготовки, так как она нарушает правильные действия во время тренировочной стрельбы.

Перед обучением стрельбе рекомендуется выполнить изометрические упражнения. Основой всего тренировочного процесса является психология. Она по существу и есть то самое «секретное оружие», которое позволяет спортсмену достичь высокого уровня мастерства.

После того как у новичка при обучении стрельбе станет достаточно стабильная изготовка, нужно делать следующий шаг – заставить его работать над концентрацией.

Оздоровительное значение физических упражнений при занятии спортом определяется многими факторами, в частности состоянием здоровья, правильной ориентацией в выборе двигательных действий, направленных на улучшение функционального состояния основных физиологических систем, уровнем развития двигательно-координационных качеств, характером и особенностями профессиональной деятельности, а также склонностями, интересами, социально-экономическими условиями жизни.

Важными вопросами, заслуживающими внимание, являются: количество занятий в неделю и их продолжительность, время дня, конкретный выбор двигательных действий, вопросы контроля и самоконтроля, регулирование физической нагрузки, приемы и средства восстановления.

Здоровье (физическое и духовное) определяются уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности (Схема 1).

Чем лучше показатели здоровья, тем лучше физическое состояние человека, тем выше уровень двигательно-координационных качеств и наоборот: чем выше уровень двигательно-координационных качеств, тем лучше физическое состояние человека, а, следовательно, и его здоровья.

Занятия физическими упражнениями (двигательная активность) значительно расширяют физический и духовный мир, являются прекрасным средством для общения, средством установления культурных и деловых контактов, разнообразят жизнь человека, делая ее более насыщенной, разнообразной и эмоциональной.

Двигательная деятельность (физические упражнения) создают условия для социального воспитания личности: сплочение семьи, преемственности поколений, объединения людей разного возраста, интересов на игровых и спортивных площадках, бассейне, лыжне, стадионах, в объединениях, студиях, клубах, дворцах и др.

## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

### 1. Общие требования безопасности.

Занятия по спортивной подготовке проводятся на оборудованных (приспособленных для занятий) спортивных площадках, подготовленных трассах и стрельбищах, тренажерных залах.

*К занятиям допускаются:*

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

На учебно-тренировочных занятиях учащийся должен иметь спортивный инвентарь, обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Занимающийся должен:*

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке;
- быть внимательным при перемещениях по трассе (лыжной, кроссовой);
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

### 2. Требования безопасности перед началом тренировки.

*Занимающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на тренировке;

– под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

### 3. Требования безопасности во время тренировки.

#### Бег.

*Занимающийся должен:*

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег по отдельной, отведенной для этого трассе.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

*Занимающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить тренировку и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в медпункт (в больницу) или вызвать «скорую помощь»;

### 5. Требования безопасности по окончании тренировки.

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировки;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.