

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа
Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023 г

Утверждаю
Директор МБУ СПШ г.пгт Афанасьево
Е.С. Сальникова
Приказ № 47/01-05 от 30.08.2023 г



**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта по
полиатлону (троеборье с лыжной гонкой)**

возраст 6-17 лет

**срок реализации 1 учебный год
(9 месяцев)**

Автор-составитель программы:
Методист, Черанёва Наталья Михайловна,
Тренеры-преподаватели:
Половников Николай Николаевич,
Белёва Галина Ивановна,

Афанасьево, 2023

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа
Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023 г

Утверждаю
Директор МБУ СШ пгт Афанасьево
_____ Е.С. Сальникова
Приказ № 47/01-05 от 30.08.2023 г

**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта по
полиатлону (троеборье с лыжной гонкой)**

возраст 6 - 17 лет

**срок реализации 1 учебный год
(9 месяцев)**

Автор-составитель программы:
Методист, Черанёва Наталья Михайловна,
Тренеры-преподаватели:
Половников Николай Николаевич,
Белёва Галина Ивановна,

Афанасьево, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по полиатлону для учащихся 6- 17 лет разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),

2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорту в РФ» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ),

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»,

5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по её реализации»,

6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ» (с дополнениями и изменениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07.07.2022 года);

8. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

11. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 01 марта 2021 года «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

12. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»

13. Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки», утверждённые директором ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Н.С. Федченко 26.12.2022 г».

14. Устава МБУ СШ пгт Афанасьево

Полиатлон — неолимпийский вид спорта. Это отечественное многоборье, история которого восходит к физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО). Официальной датой рождения этого вида спорта принято считать 1992 год, когда на основе существовавших в СССР программ «Многоборье ГТО» и детского многоборья «Старты надежд» был утверждён полиатлон как новая дисциплина.

Полиатлон задумывался как вид спорта, главной целью которого было всестороннее развитие физических способностей населения страны. По сути, это продолжение ГТО, но на более профессиональном уровне с требованиями выше, чем предъявляются сдающим нормы ГТО.

В отличие от многих видов спорта, полиатлон нельзя назвать имеющим международную популярность. Так, по запросу *polyathlon* в поисковой системе Google вы не найдёте ни статей, ни новостей.

В 2016-2019 гг в международных соревнованиях по полиатлону участвовали многоборцы из Азербайджана, Анголы, Замбии, Йемена, Киргизии, Литвы, Мексики, Нигерии, Конго, Таджикистана и Узбекистана.

В России полиатлоном активно занимаются в 47 субъектах. Штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона с 2004 года находится в Рязани.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы создания данной программы вызвана познавательными потребностями современных детей и их родителей, а так же ориентированностью на социальный заказ общества.

Программа «Зимний полиатлон» направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности, обеспечение эмоционального благополучия обучающихся и, как следствие, профилактику асоциального поведения несовершеннолетних. Предлагаемая программа

обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также по поиску и сопровождению одарённых, талантливых детей.

Современная концепция общего образования во главу угла ставит идею развития личности обучающегося, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому в значительной степени способствует обучение навыкам зимнего полиатлона.

Спорт является важным социальным фактором в воспитании позитивного отношения в подростковой среде к здоровому образу жизни и в формировании здорового поколения молодых граждан нашей страны.

Программа направлена на формирование у детей потребности к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению их физического здоровья, умению вести себя в коллективе.

1.3. Педагогическая целесообразность программы

Зимний полиатлон объединяет в себе три вида спорта, различных по основным двигательным навыкам – лыжные гонки, стрельбе и силовую гимнастику. Обучение по Программе интегрирует и способствует повышению знаний обучающихся, полученных в общеобразовательной школе по физической культуре, анатомии, физике, технологии, истории. На учебно-тренировочных занятиях активно используются средства подготовки из смежных видов спорта – лыжные гонки, стрельба, легкая атлетика, биатлон, спортивные игры.

Программа предполагает:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки в соответствии с сенситивными периодами, динамикой индивидуального развития и ростом спортивного мастерства;
- строгое соблюдение принципа доступности и постепенности в процессе тренировки.

1.4. Отличительная особенность программы

Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов. В.Н. Зимин считает, что полиатлон всесторонне воздействует на все системы организма и считается прекрасным средством развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Полиатлон является многоборьем, способствующим разностороннему физическому развитию спортсмена. Однако, это очень молодой вид спорта и на данный момент существует очень мало исследований влияния тренировочных нагрузок на организм спортсмена в полиатлоне. Поэтому любые научные и информативные данные очень актуальны.

1.5. Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 6 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

1.6. Объём и срок реализации программы.

Программа включает, 222 часа в год по 6 часов в неделю, 111 занятий (теории и практики).

Продолжительность обучения - 37 недель.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения.

Программа рассчитана на очную форму обучения. Допускаются организация и проведение теоретических занятий и индивидуальных занятий ОФП в дистанционном, электронном формате.

Основными формами обучения являются: групповые теоретические и практические занятия;

- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов

В течение всего обучения учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Уровень программы: продвинутый.

Режим занятий:

Учебный год в МБУ СШ пгт Афанасьево по дополнительным общеразвивающим программам начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, включая каникулярное время. Учебная нагрузка и режим тренировочных занятий обучающихся определяются МБУ СШ пгт Афанасьево в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ СШ пгт Афанасьево по предоставлению тренера-преподавателя с учётом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного зала.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из академического часа (45 минут) и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (общеразвивающие программы) – двух часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.8. Цель и задачи программы

Цель программы - развитие личности обучающихся, совершенствование основных физических качеств через занятия зимним полиатлоном.

Задачи:

1. Сформировать устойчивую мотивацию детей и подростков к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры и закаливания естественными факторами природы.

2. Повысить уровень физической подготовленности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.

3. Сформировать устойчивые знания в области теории зимнего полиатлона.

4. Обучить основам силовой подготовки, техники передвижения на лыжах, техники пулевой стрельбы – видам зимнего полиатлона.

5. Социализировать обучающихся в обществе за счет приобретенных в ходе занятий спортом нравственных, моральных, психологических и интеллектуальных качеств личности.

6. Научить активно проводить досуг, развить интерес к избранному виду спорта и достижению высоких спортивных результатов.

1.9. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- будут иметь разностороннюю физическую подготовку, общую и специальную;
- овладеют техникой всех видов в зимнем полиатлоне;
- овладеют техникой восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки

Метапредметные:

- обретут устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- будут уметь самостоятельно планировать учебно-тренировочный режим: выбирать режим нагрузок, питания, отдыха, адекватной двигательной активности;

– будут уметь устанавливать взаимодействие с окружающими людьми: соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и педагогом, использовать способы бесконфликтного решения спорных ситуаций в группе.

Личностные:

- приобретут стойкий интерес к избранному виду спорта;
- будут уметь организовать свое свободное время, активный отдых с родителями и друзьями, пропагандирующий здоровый образ жизни.
- мотивация к достижению высоких спортивных результатов.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Учебный план рассчитан на 37 недель. Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учётом погодных условий и календаря соревнований.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	12	4	Опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Полиатлон в России и мире.	2	1,5	0,5	
1.2.	Значение физической культуры и спорта и в частности зимнего	2	1,5	0,5	

	полиатлона, как средства укрепления здоровья.				
1.3.	Лыжный инвентарь, инвентарь для пулевой стрельбы, одежда и обувь	2	1,5	0,5	
1.4.	Техники подтягивания с высокой перекладины, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	2	1,5	0,5	
1.5.	Техника стрельбы из пневматической винтовки.	4	3	1	
1.6.	Техники лыжных ходов.	4	3	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	82	19	63	Тестирование физической подготовки
2.1.	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.	12	3	9	
2.2.	Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.	16	4	12	
2.3.	Спортивные и подвижные игры	16	4	12	
2.4.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростносиловых способностей и быстроты.	12	3	9	

2.5.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (велосипед).	12	3	9	
2.6.	Специальные беговые упражнения	14	2	12	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	13	33	Тестирование физической подготовки
3.1.	Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости	12	3	9	
3.2.	Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты	12	3	9	
3.3.	Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы	12	3	9	
3.3.	Имитационные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами	10	4	6	
4.	Технико-тактическая подготовка	40	10	30	
4.1.	Техника одновременно бесшажного хода	8	2	6	
4.2.	Техника попеременно	8	2	6	

	двухшажного хода				
4.3.	Техника одновременно двухшажного конькового хода	8	2	6	
4.4.	Техника преодоления спуска	8	2	6	
4.5.	Техника преодоления подъема	8	2	6	
5.	Стрелковая подготовка	30	8	22	Тестирование стрелковой подготовки
5.1.	Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка	8	2	6	
5.2.	Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка	8	2	6	
5.3.	Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание	8	2	6	
5.4.	Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска	6	2	4	
6.	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	
6.1.	Соревнования	4	1	3	
6.2.	Итоговое занятие (1-е полугодие)	2	0,5	1,5	Сдача контрольных нормативов
6.3.	Итоговое занятие (2-е полугодие)	2	0,5	1,5	Сдача контрольных нормативов
	Всего	222	64	158	

2.2. Содержание программы «Полиатлон»

Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Значение физической культуры и спорта и в частности зимнего полиатлона, как средства укрепления здоровья.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика. Тестирование

1.3 Техники лыжных ходов.

Теория. Основы техник лыжных ходов.

Практика. Выполнение техник лыжных ходов.

1.4 Техники подтягивания с высокой перекладины, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Теория. Основы техник подтягивания с высокой перекладины, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Практика. Выполнение подтягивания с высокой перекладины, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

1.5 Техника стрельбы из пневматической винтовки.

Теория. Основы техники стрельбы из пневматической винтовки. Обучение отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхание, психологическая подготовка в стрельбе.

Практика. Выполнение стрельбы из пневматической винтовки.

1.6 Подведение итогов зимнего сезона. Анализ дневников самоконтроля.

Теория. Подведение итогов зимнего сезона.

Практика. Анализ дневников самоконтроля

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.

Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие гибкости, координационных способностей. Их роль в восстановлении организма после физических нагрузок.

Практика. Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей.

2.2 Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.

Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие силовой выносливости.

Практика. Комплекс упражнений, направленных на развитие силовой выносливости.

2.3 Спортивные и подвижные игры.

Теория. Правила спортивных и подвижных игр. Особенности судейства.

Практика. Организация спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

2.4 Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Теория. Роль скоростно-силовых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Особенности техники прыжковых упражнений.

Практика. Эстафеты и комплекс прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

2.5 Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (велосипед).

Теория. Виды циклических упражнений. Их роль в развитии выносливости.

Практика. Выполнение циклических упражнений, направленных на развитие выносливости. Велотренировка.

2.6 Специальные беговые упражнения.

Теория. Особенности выполнения упражнений для совершенствования бега.

Практика. Комплекс упражнений, направленных на совершенствование бега.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.

Теория. Особенности выполнения упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.

Практика. Комплексы упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.

3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.

Теория. Особенности выполнения упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.

Практика. Комплексы упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

Теория. Особенности выполнения упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

Практика. Комплексы упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

3.4 Имитационные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами.
Теория. Роль имитационных упражнений в подготовке полиатлониста. Их особенности.

Практика. Выполнение имитационных упражнений для овладения коньковыми лыжными ходами.

4. Техничко-тактическая подготовка

4.1 Техника одновременно бесшажного хода.

Теория. Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.
Практика. Выполнение техники одновременно бесшажного хода. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов.

4.2 Техника попеременно двухшажного хода.

Теория. Особенности выполнения техники попеременно двухшажного хода.
Практика. Выполнение техники попеременно двухшажного хода. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода.

Теория. Особенности выполнения техники одновременно двухшажного хода.
Практика. Выполнение техники одновременно двухшажного хода. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов.

4.4 Техника преодоления спуска.

Теория. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Техника торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в движении.

Практика. Выполнение техник преодоления спуска.

4.5 Техника преодоления подъема.

Теория. Техники преодоления подъёма «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика. Выполнение техник подъема.

5. Стрелковая подготовка

5.1 Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

Теория. Особенности выполнения изготовки при стрельбе из положения лёжа с упора.

Практика. Холостой тренаж.

5.2 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Теория. Особенности выполнения изготовки при стрельбе из положения стоя.

Практика. Холостой тренаж.

5.3 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Теория. Особенности выполнения прицеливания при стрельбе из положения стоя.

Практика. Холостой тренаж. Визуализация техники выстрела.

5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

Теория. Особенности выполнения обработки спуска при стрельбе из положения стоя.

Практика. Холостой тренаж. Визуализация техники выстрела. Стрельба.

6. Контрольные испытания и соревнования

6.1 Соревнования

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по зимнему полиатлону, лыжным гонкам.
6.2. Итоговое занятие (1-е полугодие)

Теория: Методика выполнения и требования КПН, анализ

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольных нормативов

6.3. Итоговое занятие (2-е полугодие)

Теория: Теоретический тест для оценки теоретических знаний

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольных нормативов.

2.3. Календарный учебный график

1. Начало учебного года: 1 сентября.
2. Окончание учебного года: 31 мая.
3. Учебный год: 37 недель, (111 занятий, 222 часа) – 6 часов в неделю.
4. Итоговая аттестация в конце года обучения: 3 неделя мая года обучения.
5. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время) кроме государственных праздников. Занятия проводятся шесть часов в неделю (три раза в неделю по два часа). Один час равен 45 минут.
6. Участие в соревнованиях по плану органов управления образования региона.

Примерный календарный учебный план на 37 учебных недель прохождения программного материала на _____ учебный год.

Для учебной группы _____ года обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Полиатлон»

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

<i>Вид подготовки,</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Учебные месяцы</i>
----------------------------	------------------------	-----------------------

<i>раздел программы</i>		9	10	11	12	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Общая физическая подготовка	82	10	8	10	10	8	10	10	8	8
Специальная физическая подготовка	46	6	4	6	6	6	6	4	4	4
Техническо-тактическая подготовка	40	4	4	6	6	4	4	4	4	4
Стрелковая подготовка	30	4	8	2				6	9	1
Контрольные испытания и соревнования	8				4					4
Всего часов	222	26	26	26	28	20	22	26	26	22

2.3. Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке.

2.3.1. Методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей, они направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

2.3.2. Формы проведения занятий:

Процесс подготовки легкоатлетов включает следующие организационные формы:

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, Дней здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

2.3.3. Типы занятий:

- комбинированные;
- теоретические;
- практические;
- соревновательные;
- игровые;
- контрольные;
- тренировочные.

2.3.4. Алгоритм учебного занятия

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Продолжительность тренировочного занятия 90 мин.

Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной.

В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития

двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

2.3.5. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются обучающиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;
- при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
- обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20⁰С;

3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Организованно под командой тренера-преподавателя уйти на трассу для выполнения учебного задания.

3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.

5. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
4. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение ДЮСШ);
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Правила техники безопасности при выполнении упражнений по стрельбе из пневматической винтовки

1. Общие положения

При проведении занятий по пулевой стрельбе спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество занимающихся спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже. Тренер-преподаватель обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все обучающиеся покинули место занятий.

К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, тир, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Обязанности стреляющих

1. Знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе.
2. После стрельбы сдать тренеру-преподавателю оставшиеся пульки.

В тире запрещается:

1. Проводить стрельбу без тренера-преподавателя.
2. Вести стрельбу из неисправного оружия.
3. Брать оружие без разрешения тренера-преподавателя.
4. Оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом.
5. Находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди.
6. Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также обучающимся, не занятым стрельбой.

3. В тире обязательно:

- Чистку оружия производить в определённом месте
- Стрелять только по команде «старт»
- Заряжать оружие только по команде «заряжай»
- Соблюдать тишину во время стрельбы.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

- При первых признаках ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть

5. Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- Снять спортивную форму;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

2.4. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

Результатом реализации программы является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки,
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности,
- укрепление здоровья спортсменов,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Полиатлон «Зимнее троеборье»».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Перевод занимающегося (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и выполнению (подтверждению) спортивных разрядов (званий).

Система контроля занятий с обучающимися

ЧСС при учебно-тренировочных занятиях не должна превышать 160 уд/мин, но постоянно отслеживать ЧСС без пульсометра не возможно, поэтому самый простой контроль это отслеживание состояния лица и цвета лица занимающегося, внешним признакам (отдышка, вялые движения и т.д.).

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия

№ пп	Признак	Небольшое утомление	Значительное утомление (острое)	Резкое переутомление (острое 2 степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность

2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное: 20-26 на равнине и до 36 на подъеме	Учащенное: 38-46 в мин. на равнине	Резкое: 50-60 в мин., беспорядочное
4	Движение	Бодрое	Неуверенный шаг, отставание на марше	Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения
5	Общий вид	Обычный	Нарушение осанки, апатия	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки
6	Внимание	Хорошее	Неточность в выполнении команд	Неправильное выполнение команд, реакция только на громкий голос
7	Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость	Жалобы на резкую слабость, головная боль, жжение в груди, тошнота
8	Пульс	110-160	170-180	180-200 и более

Нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся по политлону в конце обучения (СОЭ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
		СО	СО
Скоростные качества	Бег 30 м	6,4	6,6
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,0	10,3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	5
	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	10	8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	120	110
Выносливость	Бег 500 м (мин, с)	2,45	3,00
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	(коснуться пола пальцами рук)	(коснуться пола пальцами рук)

Для зачисления в группы проводится сдача контрольных нормативов, определяющая начальный уровень подготовленности учащегося.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

2.5. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса имеются учебно-спортивные и вспомогательные помещения, отвечающие санитарно – эпидемиологическим требованиям для осуществления образовательной деятельности по реализации дополнительной развивающей образовательных программ по виду спорта лыжные гонки:

- помещения для хранения лыжного инвентаря;
- помещения для переодевания, отдельно для мальчиков и девочек, обеспеченные вешалкой для одежды;
- санузлы, отдельно для мальчиков и девочек, оснащенные раковинами для мытья рук с подводкой к ним горячей и холодной воды

Отделение лыжных гонок обеспечено комплектами оборудования и инвентаря, используемых в образовательной деятельности при реализации программы по виду спорта лыжные гонки:

Перечень оборудования и спортивного инвентаря.

- Лыжи гоночные
- Крепления лыжные
- Палки для лыжных гонок
- Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс.
- Флажки для разметки лыжных трасс

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный

- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч теннисный
- Мяч футбольный
- Рулетка металлическая 50 м
- Секундомер
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Стол для подготовки лыж
- Эспандер лыжника

В МБУ СШ пгт Афанасьеве обеспечена безопасность проведения образовательной деятельности.

2.6. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должны соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом № 952н от 24.12.2020 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

2.7. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорту в РФ» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ)

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г.

В 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

5. Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» 2022 г;

6. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Используемая литература

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С.. Лыжная подготовка: Методика преподавания -М: 1999.-207 с.

2. Дворкин А.Д.. Стрельба из пневматических винтовок – М: 1980.- 90-111 с.

3. Масленников И.Б., Копланский В.Е.. Лыжный спорт. - М: 1984.-93 с.

4. Геселевич В.А. . Медицинский справочник тренера. - М., Ф и С, 1981.- 268 с.

5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М: 1992. - 105 с.

6. Кузнецов В.К.. Силовая подготовка лыжников. - М: 1982.-157 с.

7. Антонов С. В тренажерном зале. - М: Ф и С : 1998.- 283 с.

8. Попцов Виталий. Некоторые аспекты спортивной физиологии применительно к видам спорта на выносливость \\ Лыжные гонки. - 1998, № 1(7)- с. 4-8.

9. Антонина Ордина. Россия обладает лучшей в мире системой подготовки высококлассных лыжников гонщиков\\ Лыжные гонки.- 1997, №5 - с. 40-42.
10. Вайнбум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М: 1991-64 с.
11. Лыжный спорт \ лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах, лыжное двоеборье\\под редакцией Кардюкова В.В. и др.\.-М:Ф и С,. 1971 . - 108 с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
13. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. -Киев, 1984 .
- 14.Нэт Браун Подготовка лыж. Полное руководство. 2005
- 15.Ромаков Е.А. Пулевая стрельба. Правила соревнований.2006.
16. Петер Шликенридер и Кристов Элберн . Лыжный спорт.2008