

Управление образования Камешковского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Вахромеевская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на метод. Совете  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г

директор  УТВЕРЖДЕНО  
Доброхотов Д.М.  
Приказ № 155 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПОЛИАТЛОН»**

Возраст детей: 16-18 лет

Срок реализации -1 год

Уровень сложности программы-базовый

Разработчик программы: Доброхотов Д.М.

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 7.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Направленность программы:** Спортивная.

**Актуальность** выбора определена следующими факторами:

Здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины являются сегодня одним из важнейших показателей эффективности оборонно-массовой и спортивной работы. Занятие полиатлоном является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, воспитания основных физических качеств: выносливости, ловкости, силовой подготовки.

В условиях модернизации общего образования, одним из значимых направлений для Камешковского района является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование физиологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «Полиатлон» в образовательный процесс.

**Своевременность**, необходимость, соответствовать потребностям времени:

Люди, занимающиеся полиатлоном, хорошо развиты физически, обладают хорошим здоровьем и высоким уровнем функциональных возможностей. Это весьма важно для допризывной и призывной молодежи. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

**Отличительные особенности программы:**

Занятия полиатлоном обогащают двигательный опыт, повышают координационный базис путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий. В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

**Адресат программы:** Представленная целостная программа разработана для учащихся 16-18 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу (40 минут)

**Сроки реализации:** Общее количество часов– 34. Программа реализуется в течение года.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа «Полиатлон» составлена теоретических и практических занятий, которые моделируют предмет, цели и условия.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу (40 минут)

### Цели образовательной программы:

- Развивать двигательные качества: силу, выносливость, ловкость, скорость.
- Подготовить юношей к службе в армии и поступлению в военные учебные заведения.
- Участвовать в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

### Задачи:

#### Личностные:

- владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно
- владение знаниями о личной гигиене

#### Метапредметные:

- владение способами проведения разнообразных форм занятий;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Образовательные:

- Обучить основам техники передвижения на лыжах в зимний период.
- Обучить основам техники пулевой стрельбы
- Обучить основам техники силовой гимнастики.
- Воспитание волевых качеств и характера.
- Формирование устойчивой привычки к систематическим спортивным занятиям.
- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях.

### Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Устный опрос
2	Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону	1	2	3	Устный опрос
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	3	4	Устный опрос
4	Кроссовая подготовка	1	5	6	Тестирование
5	Специальная силовая	1	3	4	Зачет

	подготовка				
6	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	5	6	Зачет
7	Стрелковая подготовка	1	1	2	Зачет
8	Лыжная подготовка	1	3	4	Зачет
9	Имитация	2	2	4	Зачет
<b>Всего</b>		<b>10</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	

## Содержание программы

### Задачи:

- научить основам техники лыжных ходов, пулевой стрельбы, силовой гимнастики
- развивать общую и специальную выносливость, координационные и силовые способности.

### 1. Вводное занятие

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

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

### 2. Техника безопасности на занятиях по полиатлону.

Теория. Рассказать о правилах поведения на стрельбище и правилах использования пневматического оружия. Рассказать о правилах поведения в спортивном зале, на стадионе. Рассказать о правилах поведения на лыжах, о правилах использования спортивного инвентаря.

Практика. Применение на практике

### 3. Обще-развивающие упражнения (ОРУ).

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, спины, ног.

### 4. Кроссовая подготовка.

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

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

### 5. Специальная силовая подготовка

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

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

## **6. Спортивные и подвижные игры, эстафеты**

Теория. Объяснить правила игр и эстафет. Способствовать воспитанию духа коллективизма. Развивать способность быстро реагировать и способность принимать нестандартные решения. Повышать эмоциональный фон занимающихся.

Практика. Эстафеты бегом и на лыжах. Эстафеты с применением различного дополнительного инвентаря. Спортивные игры в футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на основе хоккея, баскетбола. Игра в лапту.

## **7. Стрелковая подготовка**

Теория. Рассказать о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы.

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

## **8. Лыжная подготовка**

Теория. Объяснить, как правильно одевать лыжи и палки. Рассказать о технике передвижения классическим лыжным ходом.

Практика. Школа лыжника. Научить занимающихся правильно падать. Научить основам техники ОБХ, ООХ, П2Х. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности.

## **9. Имитация**

Теория. Объяснить занимающимся что такое имитация лыжных ходов.

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

## **10. Итоговое занятие.**

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

### **Ожидаемые результаты:**

- уметь передвигаться на лыжах заданным ходом,
- уметь стрелять из пневматической винтовки с дистанции 10 м из упора.
- сдача контрольно-переводных нормативов

### **Участие в соревнованиях в беге 60, 100 м, 2 км, 3 км.**

В беговой подготовке в учебно-тренировочных группах основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю как правило должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке в развитии скоростных качеств. На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег 25-30 м в лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорениями по 500-800 м.

## **Спортивные и подвижные игры, эстафеты.**

Теория. Объяснить правила игр и эстафет. Способствовать воспитанию духа коллективизма.

Развивать способность быстро реагировать и способность принимать нестандартные решения.

Повышать эмоциональный фон занимающихся.

Практика. Эстафеты бегом и на лыжах. Эстафеты с применением различного дополнительного инвентаря. Спортивные игры в футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

## Способы двигательной деятельности

### Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры и самостоятельных занятий. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

## **Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно-порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и

удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

### **Лыжная подготовка.**

Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение.

Оздоровительное значение заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаливающих его и улучшающих общее состояние.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость,

Для обычных прогулок и занятий на лыжах не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования и сложного снаряжения.

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями о личной гигиене
- владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами

физической культуры

- владение спортивной терминологией

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.



*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы по ОФП в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- владение способами проведения разнообразных форм занятий;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала по ОФП. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных

действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической подготовке в полном объеме;

- способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- способность проводить самостоятельные занятия по формированию правильной осанки, выполнять комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность доступно излагать знания.

*В области физической культуры:*

- способность выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке.

### Календарный учебный график

Срок реализации программы	Режим занятий	Продолжительность занятий	Нерабочие праздничные дни	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов
04.09.23 – 31.05.24	1 раз в неделю	40 минут	4 ноября, 1-8 января, 23-24 февраля, 8 марта	34	34	34

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение программы:

Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)

Гимнастические перекладины и доски для отжиманий.

Лыжный инвентарь

Пневматические винтовки

Стрелковые установки

Мячи

Гимнастические обручи, набивные мячи, палки.

Тир

Кабинет ОБЖ

Спортивный зал

Тренажерный зал

Спортивные раздевалки

Беговые дорожки

Винтовки ИЖ  
Падающие мишени  
Столы для сборки и разборки оружия  
Лежаки

**Информационное обеспечение:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Полиатлон» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Кадровое обеспечение:**

Занятия проводит руководитель образовательного учреждения

**Методические материалы:**

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные

представления об изучаемых действиях. Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

### Список используемой литературы:

1. Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО на основе математического моделирования: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Аксенов. М., 2012.
2. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2009. - №1.2.
3. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 2009., № 5.
4. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 2011 г., № 1.
5. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2011г., № 1-2.
6. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ Москва, автор В.З.Червяков, 2000 г.
7. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев, 2010г.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия" 2012г.