

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 60**

Принято методическим советом  
МАОУ СОШ № 60  
Протокол от 11.01.2023 № 1-23



**«ПОЛИАТЛОН»  
дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 2 года

1 год обучения. Уровень: стартовый

2 год обучения. Уровень: базовый

Автор-составитель:

Фоминых Елизавета Анатольевна,  
педагог

дополнительного образования

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	Стр. 3
1.2. Цели и задачи программы	Стр. 4
1.3. Содержание программы	Стр. 5
1.4. Планируемые результаты	Стр. 19
2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Условия реализации программы	Стр. 21
2.2.. Формы аттестации/ контроля и оценка планируемых результатов	Стр. 2
3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	Стр.27
ПРИЛОЖЕНИЕ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК_2023-2024	Стр.31

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа.

Данная Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон» является авторской разработкой. Настоящая программа (далее по тексту программа) детализирует и раскрывает содержание курса определяет стратегию обучения, воспитания и развития школьников средствами программы. Программа определяет основные принципы организации учебного материала, его структурирование, последовательность изучения и распределение по годам обучения. Программа составлена с учётом возрастных особенностей физического и психического развития детей школьного возраста.

**Назначение программы.** Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности обучающегося, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для занятий физической культурой и прохождения спортивной подготовки.

**Актуальность программы** обусловлена ее практической значимостью: привлечение обучающихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в школе традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта зимний полиатлон; формирование здорового образа жизни.

### Возрастная группа обучающихся.

Программа предназначена обучающимся 11-14 лет, не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, **имеющих медицинский допуск.**

Программа основывается на доступности материала и построена по принципу «от простого к сложному». Тематика занятий разнообразна, что способствует физическому развитию обучающихся, самореализации.

Количество обучающихся в группе – min -10 обучающихся; max-15 обучающихся в одной возрастной группе. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы, предусмотренные программой для каждой возрастной группы.

С самого начала процесса обучения необходимо систематически обращать внимание обучающихся на соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивается индивидуальный подход к нему. При наличии в группе ребенка особой категории (дети с ограниченными возможностями здоровья, одаренные дети), основная программа адаптируется под возможности этого ребенка.

Эта программа (адаптированный вариант) может использоваться для развития обучающихся с задержкой психического развития, нарушением речи.

В конце учебного года, иногда четверти рекомендуется организовать открытую тренировку или спортивное состязание.

**Общее количество учебных часов** запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы –140 часов.

Срок обучения -2 года.

1 год обучения -70 часов. Стартовый уровень

2 год обучения 70 часов. Базовый уровень.

Количество учебных занятий в неделю – 2.

Продолжительность учебного занятия – академический час..

**Формы обучения:** фронтальная, групповая, в мини-группах, индивидуальная.

• **Виды учебных занятий:** тематическое занятие; коллективное взаимодействие (парное, микрогрупповое, групповое, межгрупповое взаимодействие); мастер-класс, практическое занятие; индивидуальная работа; занятие-тренировка; итоговое занятие: открытое занятие; спортивные праздники; спортивное соревнование, сдача нормативов.

**Формы подведения результатов:** спортивное соревнование, сдача нормативов.

*Документ об образовании: сертификат о прохождении курса*

## 1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**Цель** данной программы: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

*Воспитательные:*

воспитание творческой личности, формирование системы ценностей, в том числе значения здорового образа жизни, готовности служить Отечеству;

воспитание способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;

воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учёбы и спорта;

воспитание целеустремленности и настойчивости;

формирование позитивной самооценки, самоуважения.

*Развивающие:*

способствовать формированию коммуникативной компетентности в сотрудничестве;

формировать умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;

формировать умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование);

формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;

формирование умения решать спортивные задачи.

*Обучающие*

Освоение знаний о физической культуре, спорте и виде спорта полиатлон, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, освоение правил и навыков занятиями полиатлона:

- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная (для зимнего многоборья);
- знакомство с техникой во всех видах многоборья;

- воспитание базовой подготовки (общей выносливости, аэробных возможностей);
- совершенствование в лыжной подготовке;
- развитие спортивных навыков;
- воспитание общей работоспособности;
- освоение объёмного бега на лыжах,
- освоение методик стрельбы из пневматической винтовки.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Немало родителей в наше время уделяют большое значение спорту и стараются привить эту любовь своим детям. Важно ли это? Конечно, да. Роль спорта в жизни ребёнка велика и она напрямую связана с его здоровьем.

Спорт нужен не только великим спортсменам, но и обычным детям. Занимаясь спортом с раннего детства, обучающийся растёт более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями, простуды бывают реже. Занятия спортом полезны для иммунной системы.

Обучающийся, увлечённый тренировками, меньше времени тратит на бесполезные занятия, такие как игры на компьютере и бездумное пребывание на улице. У обучающихся появляются новые друзья, увлечённые тем же делом, новые интересы и стремления.

Регулярные посещения спортзала и тренировки помогают лучше учиться. Ведь спорт помогает организму насытиться кислородом, который активизирует работу мозга. Кроме того, дисциплина на тренировках это дисциплина в школе. Занятия благотворно сказываются на знаниях.

Нужно посещать секции обучающимся с сердечно-сосудистыми проблемами, проблемами дыхания и опорно-двигательного аппарата. Заниматься спортом могут не только здоровые дети.

Следует помнить, что занимаясь спортом, важно следить за системой питания и регулярно посещать тренировки, что поможет добиться хорошего результата. Лучше заниматься в специальной одежде, которая будет комфортная для обучающегося.

С самого начала процесса обучения необходимо систематически обращать внимание школьников на соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Физкультурно-спортивная деятельность представляет собой один из немногих путей, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов. Спорт является великолепной естественной лабораторией человеческих возможностей. Эта деятельность обладает высочайшей мотивацией, четкими критериями оценки результатов, требует высокой активности от человека. Она связана с большим физическим и психическим напряжением, необходимостью преодолевать не только сопротивление сильного соперника, но и собственные слабости. Спорт разнообразно формирует адаптационные возможности человека, включая социальные.

Важную роль спорт играет в формировании разнообразных психических качеств и способностей человека, выступая как "школа воли", "школа эмоций", "школа характера", поскольку спортивные состязания и вся спортивная

деятельность предъявляют высокие требования к проявлению волевых качеств и к саморегуляции.

Таким образом, в физкультурно-спортивной деятельности заключены огромные возможности для комплексного гуманистического воздействия на личность. Спорт позволяет сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности человека.

Основу развития внутреннего мира человека составляют процессы, связанные, прежде всего с самосознанием личности, как фундаментальным условием творческой реализации человеком его собственных целей и ценностей. Это - высший (личностный) уровень бытия человека. Жизненная функция самосознания состоит в том, чтобы не просто дать человеку достоверные сведения о себе, а помочь ему выработать *позитивную* Я-концепцию, которая необходима человеку для реализации своих возможностей, осуществления себя, раскрытие своей индивидуальности.

Полиатлон – это вид спорта, который формирует классическое представление об атлетизме: обладание силой, скоростью, выносливостью, меткостью, психологической устойчивостью и умением владеть техническими приспособлениями, а также занятия спортом на воде и на снегу.

Основные спортивные дисциплины, входящие в зимний полиатлон:

**Зимнее троеборье:** лыжная гонка, стрельба, силовая гимнастика (подтягивание/отжимание)

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Темы программы	1 год обучения			Формы аттестации/контроля
		/кол-во часов			
		всего	теория	практика	
	<b>1 модуль Учебно-тренировочный этап /начальная специализация</b>	70	6	64	Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие полиатлона. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Гигиена, закаливание, режим питания.		4		
2.	Физическая подготовка:				/ наблюдение, оценка, коррекция
2.1	Беговая подготовка			8	/ наблюдение, оценка, коррекция
2.2	Силовая подготовка			12	/ наблюдение, оценка, коррекция
2.3	Лыжная подготовка			12	/ наблюдение, оценка, коррекция
3.	Кроссовая подготовка		1	8	/ наблюдение, оценка, коррекция
4.	Стрелковая подготовка			12	/ наблюдение, оценка, коррекция
5.	Сдача контрольных нормативов			4	/ наблюдение, оценка, коррекция
6.	Участие в соревнованиях		1	8	/ наблюдение, оценка

	Темы программы	2 год обучения /кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	<b>2 модуль Учебно-тренировочный этап / углубленная специализация</b>	70	6	64	Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику
1.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена. Общий режим для спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.		4		
2.	Физическая подготовка:				/ наблюдение, оценка, коррекция
2.1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка			8	
2.2	Силовая подготовка			12	/ наблюдение, оценка, коррекция
2.3	Лыжная подготовка			12	/ наблюдение, оценка, коррекция
3.	Кроссовая подготовка		1	8	/ наблюдение, оценка, коррекция
4.	Стрелковая подготовка			12	/ наблюдение, оценка, коррекция
5.	Сдача контрольных нормативов			4	/ наблюдение, оценка, коррекция
6.	Участие в соревнованиях		1	8	/ наблюдение, оценка



# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

## 1 МОДУЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### /начальная специализация

**1. Теоретические занятия.** Физическая культура и спорт в России. Развитие полиатлона. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Скелет, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения. Работа мышц при различных движениях туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.

Основные сведения о кровообращении и функциях крови, сердце и сосуды, дыхание и газообмен, лёгкие. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности.

Органы пищеварения: обмена веществ в организме.

Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, скорости.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития двигательных качеств и способностей и достижения высоких результатов.

Гигиена, закаливание, режим питания при тренировках.

Общий режим. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные нормы занимающихся. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения, спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики заболеваний.

### **2. Физическая подготовка:**

Первый этап подготовительного периода содержит, в основном, занятия ОФП и начальные неинтенсивные занятия по лыжным гонкам, стрельбе и силовой гимнастике. Рост нагрузок в этом периоде осуществляется, главным образом, за счет объёма, а не за счет интенсивности. На втором этапе подготовительного периода снижается нагрузка ОФП и возрастает специальная работа по видам с обязательными контрольными мероприятиями: тестированию, контрольным измерениям, соревнованиям.

#### **2.1. Беговая подготовка.**

**Практические занятия. Начально-беговая подготовка.**

*Упражнения для освоения техники бега, положение тела бегуна (корпуса, ног, рук, головы), движение рук при беге, движение (постановка стопы на грунт, отталкивание, полёт), пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 м с*

места и с ходу. Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкому и высокому стартам, бег с низкого старта 20-30 м. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500-2000м, бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1-2-3 км на время 5-10-15-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление

## **2.2. Силовая подготовка.**

*Практические занятия.* В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мальчиков – подтягивание на высокой перекладине, для девочек – отжимание в упоре лёжа в течении 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с неопредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, вводе, с амортизаторами и т.д.).

Кратковременная работа (10сек) предельной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30, 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. Начинать работу следует с 5-6 повторений и 60 сек. интервалом отдыха. Затем сокращать интервал отдыха до 30 и 10 с и увеличивать количество повторений. Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами отдыха (10,30 и 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 20 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин. Начинать работу нужно с 5-6 повторений с 60 сек интервалами, затем сокращать интервал до 30 сек и увеличивать количество повторений до 10. Первый вариант в основном способствует развитию мощности, второй – емкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения при умеренном привлечении гликолитического механизма энергообразования. Вместе с тем оба варианта эффективно воздействуют на повышение мощности и ёмкости аэробной производительности организма, скорости развертывания аэробной функции и её роли в восстановительных процессах вовремя и после работы. В ходе тренировки в обоих вариантах необходимо постепенно повышать интенсивность работы двумя способами – увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений, или повышением темпа движений при том же отягощении.

И наконец, напомним, что при силовой работе не следует забывать об упражнениях на гибкость. Такие упражнения следует выполнять не в конце

занятия, а чередовать их с силовыми упражнениями.

Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения).

Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад).

*Подтягивание, отжимание.*

*ОФП, СФП, роль в спортивной тренировке.*

*ОФП как основа развития физических качеств и особенностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня ОФП для различных групп обучающихся.*

*СФП, её место и содержание в тренировке полиатлониста. Средства, методика развития специальных физических качеств. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для полиатлониста.*

### **2.3. Лыжная подготовка.**

*Практические занятия. Начальная лыжная подготовка включает теоретические знания в беге на лыжах, в классическом стиле и в свободном, о лыжном инвентаре и снаряжении, о технике безопасности передвижения на лыжах.*

#### **Основы техники передвижения на лыжах.**

*Положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.*

#### **Основы техники передвижения.**

*Попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом.*

*Подъём ступающим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». Спуск в основной стойке, торможение «плугом».*

*Повторное прохождение на технику 100-500 м, повторное прохождение отрезков 50-100 м вниз по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.*

*Лыжные прогулки в медленном темпе 1-1,5 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 3-5- км.*

*Упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук, скольжению на лыжах при помощи отталкивания рук, в летний период - бег в гору с палками, езда с палками на роликовых коньках.*

### **3. Кроссовая подготовка. Практические занятия.**

*Лыжные гонки Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: обучающийся выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Для лыжников весьма характерна общая и специальная силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении продолжительной нагрузки с проявлением значительных усилий. Кроме того, большое значение имеет формирование техники гонок – оптимально организованных действий,*

*позволяющих показывать высокие спортивные результаты.*

*Основными методами тренировки лыжника являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный, игровой и соревновательный.*

*Равномерный метод применяется в режиме работы с умеренной и постоянной интенсивностью. Он характеризуется тем, что довольно продолжительное время (от 1 часа и более) спортсмен передвигается с постоянной скоростью, не достигающей соревновательной. Поскольку равномерный метод соответствует монотонной работе, организм спортсмена быстро привыкает к ней, в связи, с чем снижается тренировочный эффект.*

*Переменный метод тренировки характеризуется длительной работой со сменой интенсивности. В частности, это выражается в работе на разных скоростях: прохождение отдельных участков трассы с нарастающей или убывающей скоростью, т.е. с ускорением. Широко изменяется интенсивность: от самой низкой до соревновательной. Общий объём работы переменным методом ниже, чем равномерным. Переменный метод позволяет расширить диапазон возможностей обучающегося, повысить его координационные способности, а также предельно развить быстроту, специальную силу и выносливость. Таким образом, на обучающегося воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ. Переменный метод избавляет от монотонности, позволяет включить в тренировочный процесс прохождения отрезков трассы в различном режиме работы, что усиливает направленность тренировочных воздействий.*

*Повторный метод тренировки характеризуется систематическим чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузка представляет собой прохождение определённого участка трассы с определённой скоростью. Периоды отдыха предполагают практически полное восстановление ЧСС до 110-130уд/мин. Эффективным средством развития локальной мышечной выносливости является бег в гору. Короткие отрезки (40-60м) способствуют повышению МАМ, мощность дыхательных мышц взрывной силы работающих мышц, средние (150-300м) отрезки относительно в равной степени повышают алактатную и лактатную мощность, хотя мало способствуют повышению максимальных аэробных способностей, длинные (свыше 400м) отрезки обеспечивают поддержание высокой аэробной способности экономичную деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. Задачи, решаемые во время тренировки повторным методом, носят разнообразный характер, а именно: развитие скоростных возможностей, скоростной выносливости, психологической устойчивости, развитие технической и тактической подготовки и т. д. Если равномерный и переменный методы воздействуют главным образом на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, то скоростная тренировка на участках трассы совершенствует мышечный обмен.*

*Для повышения мощности мышц используются короткие прыжки, выполняемые с субмаксимальной мощностью: десятикратный прыжок с чередованием ног (2 на левой, 2 на правой); восьмикратный с ноги на ногу; шестикратный прыжок на одной (правой, левой) ноге. В серии каждый из этих прыжков повторяется 4-8 раз с произвольным интервалом отдыха. Выполняется*

2-3 серии с отдыхом 8-10 мин.

#### **4. Стрелковая подготовка. Практические занятия.**

*Практические занятия. Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лёжа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливании с открытым и диоптрическим прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным затаиванием дыхания. Отработка дыхания в стрельбе.*

*Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки следует начать из положения стоя с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу из патронов с «холостым» выстрелом.*

#### **5. Сдача контрольных нормативов. Практические занятия.**

#### **6. Участие в соревнованиях. Практические занятия.**

Правила соревнований, организация проведения соревнований по полиатлону.

Виды многоборья. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам. Таблица по многоборьям полиатлона. Организация соревнований.

Правила ведения документации при проведении соревнований.

#### К концу первого года обучающиеся

#### **должны знать:**

- историю развития зимнего полиатлона в России, знаменитых спортсменов данных видов спорта;
- технику безопасности при проведении тренировочных упражнений, при участии в соревнованиях;
- методики развития выносливости, гибкости, силы и т.д.;
- техники бега на лыжах;
- особенности стрельбы из пневматической винтовки;
- нормативы в полиатлоне.

#### **должны уметь:**

- достаточно свободно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- бегать на лыжах различными техниками;
- стрелять из пневматической винтовки;
- соблюдать правила личной гигиены.

## **2 МОДУЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### **/ углубленная специализация**

**1. Теоретические занятия.** Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение,

работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля.

Понятие о спортивной форме, утомлении и подтенировке.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма, причина травм и их профилактика.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц, сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений.

Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обмороке.

Приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

## **2. Общая физическая подготовка.**

При планировании тренировочного процесса по полиатлону необходимо учитывать особенности этого вида спорта: рост результатов зависит от сбалансированного распределения нагрузок во всех дисциплинах многоборья и от учета фактора переноса тренировочного эффекта с одной дисциплины полиатлона на другую.

### **2.1. Беговая подготовка**

*Практические занятия. Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противоходом, по диагонали, на носках, пятках, с высоким подниманием бёдер и т.д.*

*Общеразвивающие упражнения. Специальные надшаговые упражнения.*

*Анализ цикла бегового шага, положение туловища, движения руками, ногами, в отдельные фазы, дыхание при беге. Старт и спортивный разбег, бег на дистанции и финиширование. Тактика пробегания дистанции.*

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

*Совершенствование правильности движений (упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец. тренажёрами). Специальные упражнения на гибкость и растягивание, равновесие.*

*Специальные прыжковые упражнения.*

*Специальные имитационные упражнения (классический и коньковый ход).*

## **2.2. Силовая подготовка.**

*Практические занятия. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения).*

*Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад).*

*Подтягивание, отжимание.*

*ОФП, СФП, роль в спортивной тренировке.*

*ОФП как основа развития физических качеств и особенностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня ОФП для различных групп занимающихся.*

*СФП, её место и содержание в тренировке полиатлониста. Средства,*

методика развития специальных физических качеств. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для полиатлониста.

### **2.3. Лыжная подготовка.**

*Практические занятия.* Положение туловища и ног, работа рук, правильное положение палок при отталкивании, передвижение скользящим шагом переменным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом. Преодоление подъёмов, спусков - положение рук, ног, туловища при коньковом ходе. Отталкивание ногами, работа рук, согласование движений работы рук, ног.

#### **Основы техники передвижения.**

Попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом.

Подъём ступающим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». Спуск в основной стойке, торможение «плугом».

Повторное прохождение на технику 100-500 м, повторное прохождение отрезков 50-100 м вниз по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-1,5 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 3-5- км.

Упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук, скольжению на лыжах при помощи отталкивания рук, в летний период - бег в гору с палками, езда с палками на роликовых коньках.

### **3. Кроссовая подготовка. Практические занятия.**

Лыжные гонки Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: обучающийся выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Для лыжников весьма характерна общая и специальная силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении продолжительной нагрузки с проявлением значительных усилий. Кроме того, большое значение имеет формирование техники гонок – оптимально организованных действий, позволяющих показывать высокие спортивные результаты.

Основными методами тренировки лыжника являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный, игровой и соревновательный.

Равномерный метод применяется в режиме работы с умеренной и постоянной интенсивностью. Он характеризуется тем, что довольно продолжительное время (от 1 часа и более) спортсмен передвигается с постоянной скоростью, не достигающей соревновательной. Поскольку равномерный метод соответствует монотонной работе, организм спортсмена быстро привыкает к ней, в связи, с чем снижается тренировочный эффект.

Переменный метод тренировки характеризуется длительной работой со сменой интенсивности. В частности, это выражается в работе на разных скоростях: прохождение отдельных участков трассы с нарастающей или

убывающей скоростью, т.е. с ускорением. Широко изменяется интенсивность: от самой низкой до соревновательной. Общий объём работы переменным методом ниже, чем равномерным. Переменный метод позволяет расширить диапазон возможностей спортсмена, повысить его координационные способности, а также предельно развить быстроту, специальную силу и выносливость. Таким образом, на обучающегося воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ. Переменный метод избавляет от монотонности, позволяет включить в тренировочный процесс прохождения отрезков трассы в различном режиме работы, что усиливает направленность тренировочных воздействий.

Повторный метод тренировки характеризуется систематическим чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузка представляет собой прохождение определённого участка трассы с определённой скоростью. Периоды отдыха предполагают практически полное восстановление ЧСС до 110-130 уд/мин. Эффективным средством развития локальной мышечной выносливости является бег в гору. Короткие отрезки (40-60м) способствуют повышению МАМ, мощность дыхательных мышц взрывной силы работающих мышц, средние (150-300м) отрезки относительно в равной степени повышают алактатную и лактатную мощность, хотя мало способствуют повышению максимальных аэробных способностей, длинные (свыше 400м) отрезки обеспечивают поддержание высокой аэробной способности экономичную деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. Задачи, решаемые во время тренировки повторным методом, носят разнообразный характер, а именно: развитие скоростных возможностей, скоростной выносливости, психологической устойчивости, развитие технической и тактической подготовки и т. д. Если равномерный и переменный методы воздействуют главным образом на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, то скоростная тренировка на участках трассы совершенствует мышечный обмен.

Для повышения мощности мышц используются короткие прыжки, выполняемые с субмаксимальной мощностью: десятикратный прыжок с чередованием ног (2 на левой, 2 на правой); восьмикратный с ноги на ногу; шестикратный прыжок на одной (правой, левой) ноге. В серии каждый из этих прыжков повторяется 4-8 раз с произвольным интервалом отдыха. Выполняется 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин.

#### **4. Стрелковая подготовка. Практические занятия.**

Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лёжа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливании с открытым и диоптрическим прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным затаиванием дыхания. Отработка дыхания в стрельбе.

Упражнения в спуске курка. Стрельба на лучность 3-5 патронами по белому листу. Изготовка для стрельбы по мишени № 7 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую»; стрельба по мишени № 7 3-5 патронами на лучность. Стрельба по мишени № 7 по 5 выстрелов с совмещением средней точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 3+ 10 выстрелов.



*Стрельба по 5-10 выстрелов на совершенствование техники. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе.*

*Обучение отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовление, прицеливание, спуск курка, дыхание, психологическая подготовка.*

*В таком виде как пулевая стрельба обучающиеся должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами саморегуляции и самовнушения.*

*1. Разучивание сложного движения по элементам.*

*2. Повторение действий (в силовой гимнастике, пулевой стрельбе). В стрельбе и силовой гимнастике упражнение состоит из одинаковых в своей последовательности действий – выстрелов (подъемов) повторяющихся определенное количество раз. Поэтому в этих видах метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники.*

*3. Использование (при начальном обучении) упрощенного выполнения действия, движения. Почти все новички в пулевой стрельбе выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряющим движением, сбивающим наводку оружия – «дергание». Находясь на более короткой дистанции, начинающий стрелок воспринимает колебание оружия иначе: не таким значительным, как на полной дистанции, так как мушка не выходит из-под мишени. Стрелку легче психологически удерживать оружие, на мишени прицеливаясь и плавно наращивая усилие на спусковой крючок, не дергая 17 выполнить выстрел. Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящий спортивный рост спортсменов.*

*4. Выполнение выстрела в «районе колебаний». То, что принято называть устойчивостью при стрельбе стоя, не является абсолютной неподвижностью оружия при выполнении выстрела. За устойчивость принимаются те колебания, которые не настораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание. У каждого спортсмена колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять упражнение*

*5. Выполнение выстрела по мишени «белый лист». Многие новички, ожидая выстрел и стремясь попасть в центр мишени «дергают» спусковой крючок. Чтобы избежать этих ошибок методически более правильно будет произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа. Это поможет начинающему стрелку избежать излишней напряженности из-за боязни не попасть в цель.*

*6. Выполнение выстрела без патрона. Методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании. Если на учебно-тренировочных занятиях применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после выстрела. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела.*

*7. Чередование выстрела без патрона и с патроном. Будучи очень полезной,*

*работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательная и утомительная. Если чередовать выстрелы без патрона с выстрелами с пулькой, в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние всех негативных сторон, сделать тренировочное занятие более интересным и полезным.*

*8. Выполнение выстрела без ограничения времени. Спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться вовремя. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки.*

*Необходимо на начальном этапе обучения и в дальнейшем при освоении техники упражнения выполнять выстрелы медленно без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится.*

**5. Сдача контрольных нормативов. Практические занятия.**

**6. Участие в соревнованиях. Практические занятия.**

*Правила соревнований, организация проведения соревнований по полиатлону.*

*Виды многоборья. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам. Таблица по многоборьям полиатлона. Организация соревнований.*

*Правила ведения документации при проведении соревнований.*

### **Восстановительные мероприятия.**

**Педагогические средства** восстановления являются основными. Они предусматривают прежде всего рациональное построение тренировочного процесса в дневные, недельные, месячные этапы и циклы. Следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха. Отдых необходим прежде всего между различными видами тренировки. Особое внимание следует уделять после тренировок выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление.

**Психологические средства** восстановления. Особая роль отводится педагогу (создание атмосферы коллективизма, дружелюбия, активное участие во внеурочной деятельности в том числе в общешкольных физкультурно-спортивных праздниках).

**Гигиенические средства** восстановления - это соблюдение рационального режима дня: учебы, тренировок, отдыха, сна.

**Медико-биологические средства** восстановления - это, в первую очередь, сбалансированное рациональное питание. В рационе питания обучающихся должны содержаться в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода. Дополнительное введение витаминов применяется в зимне-весенний период.

*К концу второго года обучающиеся*

***должны знать:***

*- разрядные нормы и требования по полиатлону, особенности врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травм, оказания первой помощи, спортивного массажа;*

- технику безопасности при проведении тренировочных упражнений, игры, соревнований;
- правила личной и общественной гигиены;
- правила проведения соревнований по зимнему биатлону и применять их в действии;
- технику выполнения различных тренировок на развитие силы, выносливости, гибкости и т.д.;
- базовую технику бега на лыжах;
- особенности стрельбы из пневматической винтовки.

**должны уметь:**

- достаточно свободно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- бегать на лыжах различными техниками;
- стрелять из пневматической винтовки;
- подготовиться морально и физически к соревнованиям;
- соблюдать правила личной гигиены;
- проводить разминку самостоятельно и с группой.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Результативность курса.** В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

**Первый уровень результатов** — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура, здоровье), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне группы, школы, то есть в защищенной, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного

общественного действия приобретает то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Программа курса дает возможность достижения результатов первого уровня и частично второго.

**Обучающие будут знать:**

о физической культуре, спорте и занятиях полиатлоном, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, об особенностях освоения методик бега, бега на лыжах, стрельбе; об особенностях организации здорового образа жизни и важности правильного выбора профессии;

- навыки самообслуживания, правила техники безопасности при спортивных тренировках;
- методики развития волевых качеств характера, формирования привычек ЗОЖ.

**Результаты развития учебных компетенций.**

**Обучающие научатся:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с алгоритмом;
- работать по предложенному педагогом плану;
- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью педагога;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя справочные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы и задачи на основе предметных, рисунков, схематических рисунков, схем.
- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

При занятиях полиатлоном будут уметь:

- достаточно свободно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- бегать на лыжах различными техниками;
- стрелять из пневматической винтовки;
- подготовиться морально и физически к соревнованиям;
- соблюдать правила личной гигиены;
- проводить разминку самостоятельно и с группой.

# **1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ:**

**В Учреждении работает библиотека.** Библиотека имеет следующие зоны: рабочая зона библиотекаря, оборудованная компьютером, с выходом в сеть Интернет, принтером, сканером; зона выдачи книг; зона хранения, зона читального зала на 25 мест, из них 2 оборудовано компьютером с выходом в сеть Интернет. Медиатека на 250 единиц. Библиотека имеет свободный доступ к книжному фонду. Имеется систематический каталог, тематические картотеки для обучающихся и педагогических работников. Создан электронный каталог учебного фонда.

Материально-техническое и информационно оснащение организации образовательной деятельности обеспечивает возможность: создание и использование информации (в том числе запись и обработку изображений и звука, выступление с аудио и видеосопровождением и графическим сопровождением, общение в сети Интернет; получение информации различными способами (поиск информации в сети Интернет, работа в библиотеке и т.д.); наблюдений.

Имеющаяся компьютерная техника и информационные ресурсы, носителем которых является, в том числе и школьная библиотека, доступны для удовлетворения информационных потребностей всех участников образовательных отношений. На базе электронной программы "Ирбис" в школе созданы электронные каталоги художественной литературы, справочной литературы, учебной литературы, периодических изданий, доступ к которым осуществляется в библиотеке. В школе имеется доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям. наличие медиатеки, локальной сети, выход в Интернет, имеется сайт и электронная почта.

## **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

- Мяч теннисный (15 штук на группу; 15% времени реализации программы)
- Мяч футбольный (15 штук на группу; 15% времени реализации программы)
- Рулетка металлическая (1 штука на группу; 5% времени реализации программы)
- Свисток судейский (1 штука на группу; 15% времени реализации программы)
- Секундомер (2 штуки на группу; 50% времени реализации программы)
- Скакалка гимнастическая (15 единиц на группу; 10% времени реализации программы)
- Пневматическая винтовка (15 штук на группу; 35% времени реализации программы)
- Гимнастическая стенка (или шведская стенка) (2 единицы на группу; 15% времени реализации программы)
- Перекладина гимнастическая (турник) (2 штуки на группу; 15% времени реализации программы)
- Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки (15 комплектов на группу; 25% времени реализации программы)

- Физкультурно-спортивный зал (от 15\*12 м до 36\*18 м) (1 помещение на группу; 40% времени реализации программы)
- Учебный кабинет (включая типовую мебель) (1 единица на группу; 5% времени реализации программы)
- Гиря спортивная (15 штук на группу; 15% времени реализации программы)
- Устройства для прокладки лыжных трас (навесные, прицепные) (1 комплект на группу; 1% времени реализации программы)
- Скамья для жима лежа с подстраховкой (15 единиц на группу; 5% времени реализации программы)
- Тир (пневматический) (1 помещение на группу; 15% времени реализации программы)

#### **Кадровое обеспечение реализации программы дополнительного образования:**

**Педагог дополнительного образования:** Фоминых Елизавета Анатольевна

**Сведения об образовании:** высшее, 2011 г., «Уральский государственный педагогический университет», специальность: «Физическая культура», квалификация: Педагог по физической культуре.

**Категория:** высшая квалификационная категория до 23.12.2026 г.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

«ПОЛИАТЛОН» дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Конспекты учебных занятий.

Учебные презентации.

Дидактические материалы к занятиям. Схемы. Иллюстрации.

Кайгородцева М. В. Методическая работа в системе дополнительного образования: материалы, анализ, обобщение опыта. /– Волгоград: Учитель, 2009

Фришман И.И. Педагогу дополнительного образования об организации общественной активности детей и молодежи./ – М.: УЦ Перспектива, 2009

### **2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/**

#### **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

В соответствии с Уставом и Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляются следующие виды аттестации: текущий (тематический) контроль, промежуточная аттестация, годовая аттестация.

Текущий контроль - это оценка качества усвоения содержания компонентов какой-либо части (темы) учебного материала в процессе его изучения обучающимся по результатам проверки (проверок). Проводится педагогом дополнительного образования, при необходимости организуется административный контроль.

Промежуточная аттестация - процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части или всего объема образовательной программы дополнительного образования по окончанию полугодия, года.

По программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Сильнее, быстрее, выше...» применяются следующие формы промежуточной аттестации: поэтапный зачет (*система рейтинга*); сдача норм ГТО; спортивное «портфолио».

### **Оценка ЗАЧЕТ/НЕЗАЧЕТ**

Оценка педагога становится для ребенка средством ориентации среди множества ценностей. Благодаря оценке педагог предьявляет ребенку свое ценностное восприятие мира, свое отношение к ценностям. Тем самым педагог транслирует ребенку определенный эталон, учит оценивать этот мир в будущем, формируя ценностное отношение к окружающему

Особенностью организации образовательной деятельности в учреждении можно считать его практическую деятельность направленность, ориентацию не столько на усвоение знания, сколько на способность его применения, использования на практике. Поэтому при оценивании индивидуальных достижений обучающихся педагоги ориентируются на полученный ребенком спортивный результат, имеющий индивидуальную ценность. Преодоление себя, улучшение своих собственных показателей является основным критерием оценивания.

К основным **принципам оценивания** в дополнительном образовании относят: системность, вариативность, осознанность, доступность.

*Системность* предполагает регулярность проведения процедур оценивания.

*Вариативность* – использование разнообразных видов, форм и методик оценивания, исходя из возраста обучающихся, содержания деятельности, педагогических задач и т.д.

*Осознанность* строится на понимании обучающимися критериев оценивания и подхода педагога.

*Доступность* оценивания заключается в определенной легкости проведения его процедур и обработки результатов.

В целом, оценивание в дополнительном образовании детей является эффективным педагогическим средством развития деятельности обучающихся при условии его систематического использования, понимания ребенком критериев и оснований оценки, а также использования педагогом разнообразных видов оценки и развития оценочной деятельности в соотношении с задачами развития творческой деятельности и личностного развития обучающихся.

Рассмотрим основные параметры, критерии и методики оценивания деятельности обучающихся.

Оценивание результата это сопоставление полученных результатов с предполагаемыми или заданными критериями, что позволяет провести тем самым качественный анализ деятельности относительно целей.

Такая работа позволяет педагогам выработать определенные **критерии оценивания**. Ожидаемые результаты могут стать для педагогов неким «стандартом» в выявлении реальных достижений школьников детского объединения по итогам учебного года.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и

навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, постольку о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей: **учебным** (фиксирующим набор основных знаний и практических навыков по изучаемому виду деятельности, приобретенных ребенком в процессе освоения образовательной программы) и **личностным** (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном кружке, студии, секции).

При этом каждый из параметров может стать приоритетным в том, или ином объединении в зависимости от его специфики и педагогических целей, поскольку показатели (оцениваемые параметры) – это те требования, которые предъявляются к обучающемуся в процессе освоения им образовательной программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены педагогом в программу.

Для определения показателей и параметров оценки эффективности образовательных результатов наиболее оптимальным для системы дополнительного образования представляется **компетентностный подход**. При этом предполагается определять *возможные уровни выраженности* (от минимального до максимального) каждого измеряемого показателя у разных детей. Сведенные воедино, они и покажут, в какой мере тот или иной ребенок сумел освоить предложенную ему образовательную программу.

Таким образом, в сфере дополнительного образования детей принято выделять несколько **параметров**, по которым оценивается деятельность обучающихся, их достижения образовательных, личностных и воспитательных результатов.

Обобщив изложенные в педагогической литературе подходы к определению критериев к оцениванию результативности деятельности обучающихся в дополнительном образовании детей, можно выделить три наиболее существенных параметра.

### **1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы.**

Критериями данного параметра могут выступать глубина и широта знаний, грамотность (соответствие существующим нормативам, правилам, технологиям), уровень компетенций, разнообразие умений и навыков в практических действиях.

Оценить уровень усвоения содержания образовательной программы можно по следующим показателям:

- степень усвоения содержания;
- степень применения знаний на практике;
- умение анализировать;
- характер участия в образовательной деятельности;
- стабильность практических достижений обучающихся.

### **2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе.**

Критериями данного параметра являются характер мотивов прихода в коллектив, продолжительность пребывания в коллективе, характер мотивов ухода ребенка из коллектива, характер участия ребенка в деятельности.

Показателями устойчивости интереса к деятельности и коллективу можно считать:



- текущая и перспективная сохранность контингента, наполняемость объединения;
- положительные мотивы посещения занятий;
- осознание обучающимися социальной значимости и полезности предмета (деятельности и коллектива) для себя;
- оценка ребенком роли предмета в его планах на будущее; широкое применение учащимися знаний на практике;
- наличие преемников и детей, выбравших свое дело или профессию, связанную с предметом.

### **3. Личностные достижения обучающихся.**

Диагностика личностных достижений обучающихся – наиболее трудный аспект оценивания.

Критериями данного параметра могут стать:

#### ***Направленность динамики воспитательных воздействий.***

Здесь показателями являются:

- характер изменения личностных качеств;
- направленность позиции обучающегося в жизни и деятельности;
- адекватность мировосприятия, миропонимания и мировоззрения возрасту.

#### ***Нравственное развитие обучающихся (ориентация на нравственные ценности).***

Уровень воспитательных воздействий проявляется через показатели:

- характер отношений между педагогом и обучающимся, между членами детского коллектива, микроклимат в группе;
- характер ориентаций и мотивов каждого обучающегося и коллектива в целом,
- культура поведения обучающегося;
- адекватность поведения, выбора обучающимися позиций в отношениях и решений в различных ситуациях;
- освоение обучающимися культурных ценностей.

#### ***Творческая активность и самостоятельность обучающихся.***

Показатели степени творческой активности:

- настроение и позиция обучающегося в спортивной деятельности (желание – нежелание, удовлетворенность – неудовлетворенность);
- эмоциональный комфорт (или дискомфорт) в спортивной работе;
- способы выражения собственного мнения, точки зрения;
- количество и качество выдвигаемых идей, замыслов, нестандартных вариантов решений;
- желание освоить материал сверх программы или сверх временных границ курса обучения;
- степень стабильности спортивных достижений во временном и качественном отношениях;
- динамика развития каждого обучающегося и коллектива в целом;
- разнообразие спортивных достижений: по масштабности, степени сложности, по содержанию курса обучения и видам деятельности,
- удовлетворенность обучающихся собственными достижениями, объективность самооценки.

Надо отметить, что уровень активности нельзя в полной мере приравнять к качеству спортивных достижений обучающихся. Специфика оценивания результатов деятельности обучающихся в дополнительном образовании детей заключается в том, что она ориентирована *не только на результат*, но и *на процесс* этой деятельности, на её цели, способы, средства, условия и включает не только оценку педагога, но и самооценку обучающегося.

В детских группах выделяют две основные группы диагностических методик, используемых для оценивания деятельности обучающихся – **количественные методы** и **методы экспертной оценки**, где оценивание опирается на заранее разработанную и предъявляемую ребенку систему критериев.

Практика показывает, что формы, подходы, методики оценивания и фиксирования достижений обучающихся очень разнообразны, их использование зависит от возраста обучающихся и направленности дополнительных образовательных программ, целей и задач педагогической работы.

В реализации данной программы используются различные нецифровые формы оценивания – вербальное выражение оценки (похвала, порицание и пр.) или материальное выражение оценивания (грамоты, рейтинг мероприятия и т.д.). Особую роль играет эмоциональная сторона поведения педагога: его мимика, жесты, модуляция голоса, критическое замечание, добрый поощрительный или укоризненный взгляд, движение рук, плеч – все приобретает оценочный смысл.

Существуют различные **формы оценивания** достижений обучающихся: дневник педагогических наблюдений, папки достижений, диагностические карты, зачетные и личные учебные книжки и так далее.

Способом организации накопительной системы оценки является портфель спортивных достижений обучающегося. Портфель достижений – сборник результатов обучающегося, который демонстрирует его усилия, прогресс и достижения.

При работе с портфолио обучающийся осознает, как происходит процесс обучения, освоения определенной деятельности; делает выводы о том, насколько эффективны для него лично те или иные виды работы; оценивает свои достижения и возможности, собственное продвижение. Таким образом, «портфолио» является важным мотивирующим фактором обучения, он нацеливает обучающегося на демонстрацию прогресса.

Еще одна форма оценивания – **система рейтинга или поэтапный зачет**. Она сочетает в себе количественные и качественные характеристики. Показатели для рейтинга могут быть любые, преимущества рейтинговой системы оценивания: оценка не зависит от характера межличностных отношений педагога и обучающихся, итог определяется в виде суммирования всех собранных баллов, которые могут быть исправлены до начала подведения итогов, обучающийся волен сам выбирать стратегию своей деятельности, так как оценки предлагаемых видов деятельности определены заранее.

Недостатком рейтинговой системы является то, что количество баллов за ту или иную часть деятельности, определяется экспертным способом, может сильно варьироваться в разных группах.

Необходимо отметить, что рейтинговая система обладает ни с чем не сравнимой гибкостью, что позволяет выстроить свою систему оценивания по

каждому курсу с учетом его специфики и особенностей обучающихся, его изучающих.

Особое внимание нужно уделить такому виду оценивания, как, *самооценка*. Самооценка – это представление ребенка о своих достоинствах и недостатках и одновременно характеристика уровня его притязаний.

Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы обучающиеся включались в оценочную деятельность, приобретая навыки и привычку к самооценке, становились субъектом оценочной деятельности.

При этом создаются такие условия активного взаимодействия педагога и ребенка, в результате которого происходит развитие и саморазвитие как того, так и другого. Формирование способности к самооценке влияет на эффективность социальной адаптации личности, является регулятором поведения и взаимоотношения человека с окружающими, сказывается на отношении к успехам и неудачам.

#### **Критерии оценивания достижения планируемых результатов:**

- Уровень 1: недифференцированная оценка за выполнения задания  
ЗАЧТЕНО/ НЕ ЗАЧТЕНО
- Уровень 2: дифференцированная оценка за выполнения задания  
ХОРОШО/ ОТЛИЧНО

Таким образом, с современной точки зрения, оценка – это эффективное педагогическое средство развития личности обучающегося. Оценивание выполняет развивающую и мотивирующую функции, а также способно формировать адекватную и позитивную самооценку. Не случайно в системе дополнительного образования детей существуют свои особенные позиции к оцениванию качества и результативности деятельности обучающихся.

Контроль и оценка результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы обучающимся и не допускает сравнения его с другими обучающимися

## Контрольные испытания по ОФП

Вид испытания	Нормативы			
	Девочки		Мальчики	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5
1. Бег 60 м	10,3	10,2	10,8	10,0
2. Бег 1000 м	5,40	5,00	5,00	4,30
3. Бег на лыжах 1 км	7,30	7,15	7,15	7,00
4. Подтягивание на высокой перекладине			4	6
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	10	10	12
7. Прыжок с места (см)	140	150	150	160
8. Тройной прыжок с места	4,0	4,5	4,5	5,0
<b>Продвинутые</b> <b>Лыжная подготовка:</b> • Бег на лыжах 3 км,	20мин	18мин	19,мин	17мин

## Продвинутые

Вид испытания	Нормативы			
	1-й год		2-й год	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.0ФП. Силовая подготовка • Подтягивание на высокой перекладине		8		12
• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<b>20</b>	25	25	<b>30</b>
• Прыжок с места (см)	165	185	175	200
• Тройной прыжок с места (см)	5,0	5,5	5,5	6,0
2.Беговая подготовка: • Бег 60 м (сек.)	9,3	<b>8,8</b>	<b>9,1</b>	8,5
• Бег 1000 м (мин.)	4,15	3,45	4,00	330
3.Лыжная подготовка: • Бег на лыжах 3 км,	20мин	18мин	19,мин	17мин
Спортивный разряд по полиатлону	третий юн.	третий юн.	второй юн.	второй юн.

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Для педагога

Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО.- Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 1990. - 43 с.

Ермолаев, В.М. Спортивная подготовка студентов вузов средствами полиатлона. - Казань: КГТУ, 1997. - 17 с.

Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000.

Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М: УЦ Перспектива, 1999.

Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с.

## Литература для чтения обучающимся

Зимний полиатлон. Основы тренировочного процесса [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост. В. А. Водолеева. - Электрон. текстовые дан. - Горно-Алтайск : РИО ГАГУ, 2012. - 88 с. - Режим доступа:

[http://elibr.gasu.ru/index.php?option=com\\_abook&view=book&id=617:zimnij-poliatlon-osnovy-trenirovochnogo-protsesssa&catid=25:sport&Itemid=179](http://elibr.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=617:zimnij-poliatlon-osnovy-trenirovochnogo-protsesssa&catid=25:sport&Itemid=179) (дд.мм.гггг).

Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с.

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ПОЛИАТЛОН» ориентирована на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей обучающегося в реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности обучающихся, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для занятий физической культурой и прохождения спортивной подготовки.

Программа предназначена для обучающихся 11-14 лет, не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, **имеющих медицинский допуск.**

**Цель** данной программы: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

Полиатлон – это вид спорта, который формирует классическое представление об атлетизме: обладание силой, скоростью, выносливостью, меткостью, психологической устойчивостью и умением владеть техническими приспособлениями, а также занятия спортом на воде и на снегу.

Основные спортивные дисциплины, входящие в зимний полиатлон:

**Зимнее троеборье:** лыжная гонка, стрельба, силовая гимнастика (подтягивание/отжимание)

**Актуальность программы** обусловлена ее практической значимостью: привлечение обучающихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в ОО традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта как полиатлон; формирование здорового образа жизни.

**Общее количество учебных часов** запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 140 часов.

Срок обучения 2 года.

1 год обучения 70 часов. Стартовый уровень

2 год обучения 70 часов. Базовый уровень.

Количество учебных занятий в неделю – 2.

Продолжительность учебного занятия – академический час.

**ПРИЛОЖЕНИЕ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2023-2024.**

N п/ п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия <b>1 год обучения</b>	Место проведения	Форма контроля
			Среда 15.00-16.30  Суббота 11.00-12.30		<b>70</b>	<b>1 модуль Учебно- тренировочный этап  /начальная специализация</b>		Поэтапный зачет Сдача нормативов
	сентябрь				<b>6/</b>  2  2  2	Физическая культура и спорт в России. Развитие полиатлона. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы.  Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.  Гигиена, закаливание, режим питания.		

	октябрь				<p><b>8/</b></p> <p>Физическая подготовка: Беговая подготовка.</p> <p><u>Практические занятия.</u></p> <p><b>2</b> <u>Начально-беговая подготовка.</u> Упражнения для освоения техники бега</p> <p><b>2</b> Различные беговые эстафеты.</p> <p><b>2</b> Бег по пересеченной местности .</p> <p><b>2</b> Бег по стадиону на выносливость.</p>		
	ноябрь				<p><b>12/</b></p> <p>Силовая подготовка</p> <p><i>Практические занятия. В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мальчиков – подтягивание на высокой перекладине, для девочек– отжимание в упоре лёжа в течении 4 минут. Силовые упражнения для всех групп мышц</i></p> <p><b>4</b> Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад).</p> <p><b>4</b> Подтягивание, отжимание. СФП</p>		



	декабрь				<b>12/</b>	<b>Лыжная подготовка</b> Практические занятия. Начальная лыжная подготовка <i>Основы техники передвижения на лыжах.</i>		
	январь				4 4 4	<b>Основы техники передвижения.</b>  <i>Лыжные прогулки в медленном темпе 1-1,5 часа.</i>		
	февраль				<b>9/</b> 4 4	<b>Кроссовая подготовка</b> <i>Лыжные гонки</i>  <i>Переменный метод тренировки</i>		
	март апрель			Практические занятия  Практические занятия  Практические занятия	<b>12/</b> 4 4 4	<b>Стрелковая подготовка</b> <i>Ознакомление с устройством пневматической винтовки.</i>  <i>Начальная подготовка по стрельбе</i>  <i>Усвоения отдельных элементов выстрела</i>		
				Сдача нормативов	<b>4/</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>		Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику
	май			Практические занятия	<b>9/</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	спортивный зал спортивная площадка	

**ПРИЛОЖЕНИЕ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2023-2024.**

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия <b>1 год обучения</b>	Место проведения	Форма контроля
			Среда 15.50-16.30  Суббота 12.00-12.40		<b>70</b>	<b>1 модуль Учебно-тренировочный этап /начальная специализация</b>		Поэтапный зачет Сдача нормативов
	сентябрь			Тематические занятия	<b>6/</b>  2  2  2	Физическая культура и спорт в России. Развитие полиатлона. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы.  Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.  Гигиена, закаливание, режим питания.	Каб.9  спортзал	

	октябрь			Практические занятия	8/ 2 2 2 2	<b>Физическая подготовка: Беговая подготовка.</b>  <i>Практические занятия.</i> <i>Начально-беговая подготовка.</i> <i>Упражнения для освоения техники бега</i> <i>Различные беговые эстафеты.</i>  <i>Бег по пересеченной местности..</i>  <i>Бег по стадиону на выносливость.</i>	спортзал спортплощадка	
	ноябрь			Практические занятия  Практические занятия  Практические занятия	12/ 4 4 4	<b>Силовая подготовка</b> <i>Практические занятия. В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мальчиков – подтягивание на высокой перекладине, для девочек– отжимание в упоре лёжа в течении 4 минут. Силовые упражнения для всех групп мышц</i> <i>Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад).</i> <i>Подтягивание, отжимание.</i> <b>СФП</b>	спортзал	
	декабрь			Практические занятия	12/ 4	<b>Лыжная подготовка</b> Практические занятия. Начальная лыжная подготовка <i>Основы техники передвижения на лыжах.</i>	спортзал спортплощадка	

	январь			Практические занятия	4	<b>Основы техники передвижения.</b>		
				Практические занятия	4	<i>Лыжные прогулки в медленном темпе 1-1,5 часа.</i>		
	февраль			Практические занятия	4	<b>Кроссовая подготовка</b>	спортплощадка	
				Практические занятия	4	<i>Лыжные гонки</i>	спортплощадка	
	март			Практические занятия	4	<b>Стрелковая подготовка</b>	ДОСААФ	
	апрель			Практические занятия	4			
				Практические занятия	4			
				Практические занятия	4			
				Сдача нормативов	4/	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	спортзал спортплощадка	Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику
1	май			Практические занятия	9/	<b>Участие в соревнованиях</b>	спортивный зал спортивная площадка	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658532

Владелец Чендева Екатерина Викторовна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026