

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа» городского округа закрытого административно-
территориального образования посёлок Солнечный Красноярского края

ПРИНЯТА:

На педагогическом совете

МБУ ДО СШ ЗАТО п.Солнечный

«28» 08 2024 г

Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ
ЗАТО п.Солнечный
Е.А. Климов
От «28» 08 2024 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Полиатлон»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 234

Автор-составитель:

Инструктор-методист: Сабурова М.В.

Тренер-преподаватель: Корчеганова А.А.

ЗАТО п.Солнечный.
2024 год

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Полиатлон» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Федеральный Закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648- 20 «Санитарно- эпидемиологические требования»

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Полиатлон» - физкультурно-спортивная.

Новизна заключается в том, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему, при этом все двигательные действия в комплексе оказывают положительное влияние на физическое и психологическое развитие организма.

Актуальностью программы по полиатлону является то, что стране нужны здоровые, крепкие физически молодые люди. Здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины являются сегодня одним из важнейших показателей эффективности оборонно-массовой и спортивной работы. Занятие полиатлоном является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, воспитания основных физических качеств: выносливости, ловкости, силовой подготовки. Люди, занимающиеся полиатлоном, хорошо развиты физически, обладают хорошим здоровьем и высоким уровнем функциональных возможностей. Это весьма важно для допризывной и призывной молодежи.

Отличительные особенности программы в том, что данная программа является обучение воспитанников лыжным гонкам, стрельбе, силовой гимнастике - подтягиванию (мальчики), сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа (девочки), тем видам спорта которые включает в себя - полиатлон. Двигательные умения и действия в полиатлоне позволяют не только добиваться успеха в спорте - но и способствуют укреплению здоровья. Данный вид спорта - прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого дети имеют возможность совершенствовать свое тело.

Адресаты программы – обучающиеся 6 - 10 лет. Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре. Личностный подход, знание психолого-педагогических особенностей, учет главных личностных качеств – направленности личности, ее жизненных планов и ценностных ориентаций, опора на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся поможет выстроить эффективный учебно-воспитательный процесс.

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы – 1 год.

Наполняемость групп: 1 года обучения- 10-20 человек.

Срок реализации программы и объём учебных часов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «полиатлон» рассчитана на 1 год обучения: 234 часа, 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения- очная.

Режим занятий- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «полиатлон» 6 часов в неделю-234 часа в год.(39 недель).

2.Цель и задачи

дополнительной образовательной программы.

Цель образовательной программы: Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой классификации в младших возрастных группах, осуществление физической подготовки подрастающего поколения, приобщение учащихся к постоянным тренировкам, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, оказывать помощь, по внедрению и развитию данного вида спорта.

Задачи:

- Обучающие:
 - обучить основам техники передвижения на лыжах
 - обучить основам техники пулевой стрельбы
 - обучить основам техники силовой гимнастики
 - дать представление о полиатлоне как о спорте
 - сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в полиатлоне
- Развивающие: развивать скоростные и силовые способности, развивать общую и специальную выносливость, развивать координационные способности
- Воспитательные: способствовать воспитанию волевых качеств, воспитывать дух коллективизма.

3. Содержание программы

№	Название раздела , темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	0	Тестовый зачет
2.	Общая физическая подготовка	64	12	52	Промежуточный контроль
3.	Специальная физическая подготовка	54	10	44	Промежуточный контроль
4.	Тактико-техническая подготовка	66	24	42	Промежуточный контроль
5.	Подвижные игры	24	8	16	Промежуточный контроль
6.	Стрелковая подготовка	12	5	7	Итоговый контроль
7.	Медицинское обследование	4	2	2	Медицинский контроль
8.	Контрольные испытания	4	2	2	Итоговый контроль
Всего:		234	69	165	

Учебный план 2024-2025год.

Содержание учебного плана 234 часа 69 часов теории и 165 часов практики.

Теоретическая подготовка (6 часов) На всех этапах подготовки со спортсменами проводятся занятия по теоретической подготовке по темам:

- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Режим отдыха и питания спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления.
- Основы техники спортивных видов в полиатлоне. Морально-волевая подготовка.
- Планирование спортивной тренировки и ведение дневника
- Правила соревнований и организации их проведения
- Физическая культура и спорт в России.
- Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, гигиенические требования к одежде и обуви, гигиена спортивных сооружений.
- Закаливание организма юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания.
- Общая характеристика тренировки спортсменов. Понятие о спортивной тренировке. Ее цели, задачи и основное содержание.
- Единая всероссийская спортивная квалификация.
- Физическая подготовка юного спортсмена. Понятие о физической подготовке: силе, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.

Общая физическая подготовка(64 часа)

Теория.(12 часов) Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

Практика.(52 часов) Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые

движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полу-приседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка(54 часа)

Теория (10 часов) Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

Практика (44 часа) Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Передвижение на лыжах по равнинной

и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тактико-техническая подготовка (66 часов)

Теория: (24 часа) Понятия технико-тактической подготовки. Функции технико-тактической подготовки. Правила выполнения упражнений.

Практика: (42 часа) Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках. Техника бега, силовой гимнастики, положения.

Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полу конькового хода. Обучение техники бега, стрельбы, силовой гимнастики.

Подвижные игры (24 часа)

Теория: (8 часов) Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практика: (16 часов)

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

-Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

-Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

-Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Стрелковая подготовка (12 часов)

Теория (5 часов)) Рассказать о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы. Научиться правильной изготовке. Научить стоять в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5метров, а затем с 10метров.

Тренировки без действительного выстрела (вхолостую). Стрельба по заданию педагога

Практика (7 часов)

Стрельба из винтовки с колена.

-Стрельба из винтовки, стоя.

-Стрельба из винтовки, лежа с упора. Стрельба из винтовки с упора лежа и ремнем, затем стоя и с колена.

-Скоростная стрельба из винтовки по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры.

-Тренировка без стрельбы из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

-Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

-Упражнения на продолжительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания из положения, лежа, стоя до ощутимых признаков утомления.

-Упражнения с утяжеленным спуском курка.

Медицинское обследование(4 часа) Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера или педиатрами не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием спортсменов фармакологических средств. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контрольные испытания (4 часа) Сдача контрольных нормативов. Сдача раз в год.

4.Планируемые результаты.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных

свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

Предметные результаты проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В условиях реализации программы, обучающиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной деятельности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешность образовательной деятельности;
- упражнения для развития основных физических качеств;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- правила соревнований изученного вида спорта;
- правила оказания первой помощи;

должны уметь:

- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- демонстрировать технические приёмы видов спортивных игр;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и технической подготовки;
- выполнять игровые упражнения, эстафеты с элементами разных видов спорта, результативно участвовать в подвижных играх;
- контролировать функциональное состояние организма, применяя освоенные способы контроля.

По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе обучающийся должен:

- Знать и понимать:
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- уметь выполнять комплексы физических упражнений и двигательные задания на развитие основных физических качеств с учётом уровня

физической подготовленности;

- вести наблюдения за своим физическим развитием, режимом физической нагрузки и уровнем прироста основных физических качеств;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять действия помощника в области судейства соревнований по одному из базовых видов спорта;
- организовывать игры или другие физкультурно-спортивные действия во дворе, школе, оздоровительном лагере пр.;
- впадет7использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Личностные результаты.
- В условиях реализации программы деятельность тренера-преподавателя направлена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации на занятия физической культурой и спортом, коммуникативных умений.

5. Календарный учебный график.

Обучение	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Промежуточная аттестация обучающихся
1 год	02.09.2024	31.05.2025	39	6	234	Октябрь 2024 Май 2025

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по полиатлону проводятся в спортивном зале и на стадионе, со специально предназначенном инвентарем. В период стрелковой подготовки, занятия проводятся в тире спортивной школы.

Информационное обеспечение- в состав информационного обеспечения дополнительной программы по полиатлону входят дидактические и учебные материалы, видео-записи тренировочных занятий и соревнований, методические разработки в области полиатлона.

Кадровое обеспечение- программа реализуется педагогом, имеющим опыт работы в сфере физической культуры и спорта, с детьми не менее 4 лет, образование среднее специальное, педагогическое.

7. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации Основная оценка качества реализации программы

-Промежуточная аттестация обучающихся:

-промежуточное тестирование (базовые двигательные тесты);

-участие обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

-Итоговая аттестация обучающихся:

тестирование (результаты базовых двигательных тестов);

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

видеозапись, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал

анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол

соревновании, фото, отзыв детей и родителей, статья.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытое занятие, отчет итоговый, соревнование.

Оценочные материалы

Входной контроль-

Текущий контроль-

Промежуточный контроль-

Итоговый контроль-

Ожидаемые результаты

К концу обучения воспитанники:

- знают основы техники передвижений классическим ходом;
- умеют стрелять из пневматической винтовки;
- умеют практически применять технику силовой гимнастики;
- знают историю возникновения и развития полиатлона;
- у занимающихся сформированы все необходимые знания умения и навыки необходимые для занятий полиатлоном.

Способы их проверки

Предметная диагностика проводится в форме:

- контрольно переводные нормативы
- результаты соревнований

Педагогическая диагностика предполагает:

- анализ проделанной работы и сопоставление с результатами контрольно-переводных нормативов

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение итоговых соревнований
- сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебно-тренировочного процесса.

**Годовой учебный план
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Полиатлон»**

Теоретическая подготовка	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные и календарные игры	Медицинское обследование	Контрольные испытания	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год (39 недель)
6	64	54	46	20	24	12	4	4	6	234

Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1.1. Вводное занятие.

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

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

Тема 1.2. Углубленное мед. обследование. Теория. Рассказать о правилах поведения на стрельбище и правилах использования пневматического оружия. Рассказать о правилах поведения в спортивном зале, на стадионе. Рассказать о правилах поведения на лыжах, о правилах использования лыжного инвентаря, о форме одежды и погодных условиях на занятиях.

Практика. Применение на практике,

Тема 1.3. История возникновения полиатлона. Теория. Объяснить занимающимся, что Полиатлон как вид спорта. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».

Тема 1.4. Лыжный спорт в России. Теория. Объяснить занимающимся, что Лыжный спорт – Лекции, рассказы и иллюстрации.

Стрелковая подготовка

Тема 1.Изучения ТТХ пневматической винтовки.

Теория. Объяснить занимающимся, что такое пневматическая винтовка, Виды пневматической винтовки, ТТХ и обслуживание. практика; практический сбор и разбор.

Тема 2.Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

Теория. Объяснить занимающимся, что правила поведения и выполнения команд:

- производить стрельбу из неисправного оружия;
- производить стрельбу без команды руководителя стрельбы «Огонь!».
- брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды(разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать оружие без команды руководителя стрельбы;
- направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное,неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
- прицеливаться в мишени из незаряженного оружия;
- выносить заряженное оружие с линии огня;
- находиться на линии огня, кроме очередной, стреляющей смены;
- оставлять на линии огня заряженное оружие;практика; практический сбор и разбор

Тема 3.Пулевая стрельба с положения стоя.

Теория. Объяснить занимающимся, что техника стрельбы из положения стоя. Осложнения и влияние лыжной гонки на организм спортсмена и метеорологическими условиями.

Устойчивость биатлониста при стрельбе стоя. Основные условия выбора удобной позы с оружием на позвоночник.

Практика; практические упражнения в тире.

Тема 4.Теория правильной стрельбы. Теория.

Объяснить занимающимся;Прицеливания в пневматическом ружье. виды прицелов. Способ упора приклада винтовки в плечо при прицеливании и соответствующее при этом положение рук и головы снайпера. Отдача оружия, которая оказывает влияние на устойчивость оружия при выстреле.

Практика; практические упражнения в тире.

Тема 5.

Пулевая стрельба с положения лежа.

Теория. Объяснить занимающимся:

Стрельба лежа по олимпийской программе. Изготовка для стрельбы лежа.

Положение опорной ладони на цевье.

Практика; практические упражнения в тире.

Тема 6. Стрельба в интерактивном тире по мишени № 8 и № 9

Теория. Объяснить занимающимся, что интерактивный тир - это относительно новый и увлекательный вид. безопасное, лазерное оружие, является, по сути, тем же самым традиционным оружием, на которое установлен специальный лазерный модуль. Практика; практические упражнения в интерактивном тире.

Тема 7. Стрельба из различных положений. Теория. Рассказать о пулевой стрельбе, остроении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы.

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

а) упражнение №1. Положение для стрельбы – стоя с опорой локтей о стол без использования ремня. Дистанция 10 м, мишень №8, время на стрельбу 10 минут.

б) упражнение №2. Положение для стрельбы – стоя с руки без упора и без использования ремня. Дистанция 10 м, мишень №8, число зачетных выстрелов - 10, время – 20 минут.

Лыжная подготовка.

Тема 1. Подготовка и подгон лыжного инвентаря.

Теория. Объяснить как правильно одевать лыжи и палки.

Рассказать о технике передвижения классическим лыжным ходом.

Практика. Школа лыжника. Научить занимающихся правильно падать.

Научить основам техники ОБХ, ООХ, П2Х. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности.

Тема 2. Имитационные упражнения лыжных ходов.

Теория. Объяснить занимающимся что такое имитация лыжных ходов.

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

Движения рук при одновременном ход (коньковом, классическом)

Прыжковая/шаговая имитация конькового хода без рук.

Прыжковая имитация конькового одновременного двухшажного хода с руками. Прыжковая имитация классического одновременного бесшажного хода.

Прыжковая имитация классического попеременного двухшажного хода. и т.д.

Тема 3. Упражнения с экспандером.

Теория. Объяснить занимающимся, что эспандер лыжника по своим возможностям представляет собой многофункциональный тренажер, который оптимально подходит для совершения упражнений на разные группы мышц. Практика; практические упражнения в лыжной базе, имитация лыжных ходов с экспандером.

Тема 4. Фартлек

Теория. Объяснить занимающимся, правила интервальной циклической тренировки постоянной сменой темпов движения: от анаэробного спринта до бега трусцой или аэробной медленной ходьбы.

.Практика; практические упражнения в лыжной базе, имитация лыжных ходов.

Тема 5. Техника классического хода

Теория. Объяснить занимающимся, что разделяют две основные группы:

- попеременные ходы,
- одновременные ходы.
- Практика; практические упражнения в лыжной базе, имитация лыжных ходов.

Тема 6. Интервальная тренировка.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений.

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

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 7. Норвежская ходьба - скандинавская.

Теория. Объяснить занимающимся, что движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 8. Изучения различных лыжных ходов.

Теория. Объяснить занимающимся, что классические лыжные ходы. Освоить технику необходимо для перехода к практике сложного конькового стиля катания.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 9. Изучения различных торможений на лыжах при спуске.

Теория. Объяснить занимающимся, что торможение при спусках, падения впереди идущего участника, помехи зрителей, из-за плохой подготовки трассы или при недостаточном уровне подготовленности спортсмена. Торможение «плугом» торможением «полуплугом» Торможение боковым соскальзыванием и т.д. Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 10. Изучения различных способов поворота на лыжах

Теория. Объяснить занимающимся, что повороты на месте.

- поворот переступанием вокруг пяток лыж;
- поворот переступанием вокруг носков лыж;
- поворот махом правой вправо и махом левой влево;

Повороты в движении. К основным способам поворотов относятся:

- 1) поворот переступанием;
- 2) поворот упором;
- 3) поворот «плугом»;
- 4) поворот на параллельных лыжах.

На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы. Главное при выполнении поворотов - не снижать скорость движения и не терять устойчивость.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 11. Изучения и совершенствование лыжных ходов.

Теория. Объяснить занимающимся, что совершенствование техники посадки лыжника и увеличения наката, усиления значения маховой и толчковой работы ног, повышения темпа при передвижении на лыжах.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 12. Совершенствование торможение плугом при спуске с горы.

Теория. Объяснить занимающимся, что торможение "плугом", "упором" , способы применения в случаях, когда появляется неожиданное препятствие, если вдруг падает кто-то из участвующих лыжников.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 13. Изучения различных лыжных ходов с имитацией в тренажерном зале.

Теория. Объяснить занимающимся, что ОФП, бег на выносливость, начальное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование лыжных ходов, поворотов и других элементов лыжных ходов, имитация. Под имитацией понимается выполнение лыжных ходов без лыж на месте или в движении. Обучение попеременному двухшажному ходу. Посадка лыжника. Движения руками.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 14. Изучения классического хода. Совершенствование классического хода.

Теория. Объяснить занимающимся, что существует 3 вида классических лыжных ходов:

- Попеременный двухшажный
 - Одновременный одношажный
 - Одновременный бесшажный (даблполинг)
- классические ботинки – низкие лыжные ботинки с мягкой областью голеностопа и гибкой подошвой, крепления для классического хода – имеют более мягкий флексор, палки – классические палки короче коньковых

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Силовая подготовка.

Тема 1. О.Ф.П. статистические упражнения.

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

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

Тема 2. Круговая тренировка по станциям.

Теория. Объяснить занимающимся, что круговая тренировка представляет собой комплекс высокоинтенсивных упражнений, направленных на повышение выносливости и борьбу с жировыми отложениями. Круговые упражнения не влияют на рост мышечной массы, из-за чего обычно используются поклонниками фитнеса и бодибилдинга на этапе сушки.

Практика: Круговая тренировка. групповое фитнес занятие, во время которого по очереди выполняются специальные упражнения без промежутков между подходами. Тренировка построена таким образом, что при смене упражнения меняется прорабатываемая группа мышц.

Тема 3. Силовые упражнения в помещении.

Теория. Объяснить занимающимся, что весенне-летний этап направлен на создание условий для приспособления организма к повышенным нагрузкам. Полиатлон – это комплекс упражнений, где каждый вид требует постоянного совершенствования и непримлемо переключение на какой либо один компонент многоборья. В связи с этим необходимо найти наиболее оптимальный для данной группы спортсменов режим тренировок

Практика: Круговая тренировка.

Тема 4. Кроссовая подготовка. Тема 4.5. Кросс по пересеченной местности.

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

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

Основные принципы обучения:

1. Принцип последовательности в обучении и в воспитании определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
2. Принцип доступности предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
3. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
4. Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Материально-техническое обеспечение программы

Основное оборудование и инвентарь:

1. пневматическая винтовка - 5 единиц.
2. Контрольно-измерительные и судейско-информационные средства-1
3. Свисток судейский -1 единица.
4. Секундомер электронный - 1 единица
- 5.Оборудование для общей физической подготовки- перекладина 1 единица. Скамейка 1 единица, брусья 1 единица, жгуты 3 единицы.
6. Мяч волейбольный-1 .
- 7.Мяч футбольный-1

Список литературы для педагога.

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С.. Лыжная подготовка: Методика преподавания -М: 1999.-207 с.
2. Дворкин А.Д.. Стрельба из пневматических винтовок – М: 1980.- 90-111 с.
3. Масленников И.Б., Копланский В.Е.. Лыжный спорт. - М: 1984.-93 с.
4. Геселевич В.А. . Медицинский справочник тренера. - М., Ф и С, 1981.- 268 с.
5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М: 1992. - 105 с.
6. Кузнецов В.К.. Силовая подготовка лыжников. - М: 1982.-157 с.
7. Антонов С. В тренажерном зале. - М: Ф и С : 1998.- 283 с.
8. Попцов Виталий. Некоторые аспекты спортивной физиологии применительно к видамспорта на выносливость\\ Лыжные гонки. - 1998, № 1(7)- с. 4-8.
9. Антонина Ордина. Россия обладает лучшей в мире системой подготовкивысококласных лыжников гонщиков\\ Лыжные гонки.- 1997, №5 - с. 40-42.
10. Вайнбум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М: 1991-64 с.
11. Лыжный спорт \ лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах, лыжное двоеборье\\подредакцией Кардюкова В.В. и др.\.-М:Ф и С,. 1971 . - 108 с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
13. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев, 1984 .14.Нэт Браун Подготовка лыж. Полное руководство. 2005
15. Ромаков Е.А. Пулевая стрельба. Правила соревнований.2006.
16. Петер Шликенридер и КривостЭлберн . Лыжный спорт.2008