

**Управление образования Администрации Чаинского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Чаинская спортивная школа»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 30 августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «Чаинская СШ»  
\_\_\_\_\_/В.А. Барсуков/  
Приказ №44-О от 01.09.2024 г.

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

Возраст обучающихся 5 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Моисеев А.Н.  
тренер-преподаватель по полиатлону

# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Формы обучения
- Режим занятий
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы

## 2. Учебно-тематический план

## 3. Содержание программы

## 4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, метапредметные и предметные результаты

## 5. Формы аттестации

## 6. Диагностические средства

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

## 7. Учебно-методическое обеспечение программы

- Формы проведения занятий
- Рекомендации по организации образовательного процесса
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

## 8. Материально-техническое оснащение

- Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

## 9. Список литературы

- Для педагога
- Для обучающихся

## 10. Календарный учебный график

# 1. Пояснительная записка

## **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"".

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Полиатлон».

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

## **Основополагающие принципы программы:**

**Комплексность** - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

**Вариативность** - предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Полиатлон относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Занятия циклическими видами спорта оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Способствуют равномерному развитию мышц, тренируют, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ. Физическое состояние молодежи является одним из важнейших показателей ее готовности к высокопроизводительному труду и защите Родины. Эмпирический поиск системы оценки физической подготовленности населения привел к созданию программы испытаний, разносторонне оценивающей не только развитие физических качеств, но и степень овладения трудовыми и военными навыками. Все это сконцентрировалось в физкультурном комплексе «ГТО СССР». После распада СССР перестал существовать и комплекс «ГТО СССР». Естественно, что в этой ситуации стало нелогичным проводить соревнования и по многоборьям комплекса. В создавшихся условиях актуальным стал вопрос о сохранении столь популярных соревнований.

Именно поэтому 29 февраля 1992 года в г. Санкт-Петербурге состоялась учредительная конференция, которая приняла решение о создании на основе многоборья комплекса ГТО нового вида спорта – полиатлон (летний и зимний виды). Возможность принимать участие в соревнованиях по полиатлону населения страны от 10 до 70 лет делает его эффективным средством разностороннего развития человека, совершенствования его организма, воспитания основных физических качеств, жизненно необходимых прикладных навыков для широкого контингента населения. Это весьма важно для допризывной молодежи. Занимаясь полиатлоном, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность, т.е. те самые качества, которые необходимы будущим защитникам Отечества.

Реалии настоящего времени таковы, что молодые люди не стремятся служить в армии. Причины этому настроению разные. Занимая полиатлоном, они приобретут качества и способности необходимые для уверенности в собственных силах и достойного прохождения службы.

Таким образом, в отличие от других многоборий (легкоатлетических, гимнастических и т.п.) летний полиатлон представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия. Доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта широкого социального состава молодежи.

В течение года вместо выбывших учащихся могут набираться новички.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий полиатлоном.

**Задачи программы:**

- популяризация полиатлона и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей учащихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академического часа) для детей 5-7 летнего возраста составляет 30 минут, в остальных возрастных группах – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ ДО «Чаинская СШ» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Полиатлон» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 5 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

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

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

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

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (10 месяцев), её объём 252 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МБОУ ДО «Чаинская СШ», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

## 2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

**Учебный план тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы по полиатлону  
(нагрузка 6 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	11	79	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	9	57	Зачёт

3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	12	2	10	Зачёт
4.	Виды подготовки, не связанные с физ.нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	84	8	76	Зачёт
	<b>Всего часов:</b>	<b>252</b>	30	222	

## Годовой тренировочный план

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	0	0	<b>90</b>
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	6	7	7	6	6	7	6	7	0	0	<b>66</b>
Участие в спортивных соревнованиях(УСС)	2	2	0	1	1	2	2	0	0	2	0	0	<b>12</b>
Виды подготовки, не связанные с физ.нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая (ТакП, ТеорП, ПП)	8	8	9	9	9	7	7	10	9	8	0	0	<b>84</b>
<b>Всего количество часов в месяц</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>252</b>

### 3. Содержание программы

#### Тема 1. Теоретическая подготовка.

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.

#### Тема 2. Общая физическая подготовка

**Теория.** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика.** 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 полуприседе 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.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика.** 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.

В годичном макроцикле тренировочный процесс имеет три периода:

- подготовительный,
- соревновательный,
- переходный.

Характер спортивной тренировки имеет общие черты как в подготовительном, соревновательном так и в переходном периоде. В ходе тренировочного процесса должно соблюдаться постепенное увеличение тренировочных нагрузок до максимума. Это объясняется тем, что организм спортсмена адаптируется к постоянной дозе тренировочного воздействия и, как следствие, физические возможности занимающихся не повышаются. Если же нагрузка систематически растёт, организм вновь и вновь приспосабливается к изменениям, и в результате повышается уровень подготовленности. При этом под повышением нагрузок понимается увеличение, как объёма, так и интенсивности. Волнообразность нагрузок достигается чередованием нагрузки и отдыха спортсмена. Количество основных занятий в недельном микроцикле колеблется от 3 до 10 в зависимости от квалификации спортсмена, этапа подготовки. 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 счёт объёма, а не за счёт интенсивности. На втором этапе подготовительного периода снижается нагрузка ОФП и возрастает специальная работа по видам с обязательными контрольными мероприятиями: тестированию, контрольным измерениям, соревнованиям и т.д. при этом надо соблюдать все условия и особенности будущих основных соревнований. Переход от увеличения объёма к его снижению и наращиванию интенсивности происходит постепенно, а показателем такого перехода является улучшение спортивного результата.

Следующим периодом макроцикла является соревновательный период, который длится 3-4 месяца. Приобретённую в первом периоде спортивную форму в соревновательном периоде необходимо сохранить и усовершенствовать.

Соревнования позволяют отточить мастерство спортсмена и развить его физические и духовные силы. Между ОФП и СФП в соревновательном периоде наблюдается такое же соотношение, как и на втором этапе подготовительного периода, т. е. объём ОФП сокращается, а СФП - увеличивается, объём нагрузки уменьшается, а интенсивность возрастает.

Переходный период макроцикла включает годовой цикл тренировочного процесса и связывает его с последующим годовым циклом. Особенность этого периода - в некоторой двойственности, с одной стороны, завершаются восстановительные процессы после напряжённого соревновательного периода, с другой стороны, спортсмен должен поддерживать достигнутую степень тренированности. Основным средством, решающим эту двойственную задачу, является активный отдых. Общий объём нагрузок уменьшается, уменьшается также и интенсивность. 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.

### **Силовая гимнастика.**

В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – 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 непределенными 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, в воде, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий.

Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом. Интервальный метод работы с отягощением является эффективным способом «антигликолитической» тренировки. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, совершенствованию энерго-транспортной функции КрФ, активизации аэробного источника ресинтеза АТФ и снижению доли гликолиза при циклическом режиме работы. Здесь можно рекомендовать следующие основные варианты:

- Кратковременная работа (10сек) предельной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30, 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12 раз. 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. Главная методическая проблема интервального режима связывается с выбором веса отягощения. Опыт показывает, что вес отягощения в таких случаях очень индивидуален. Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объёма мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объёма предыдущей нагрузки, температуры окружающей среды и других факторов. Существенное значение среди них имеет возможность расслабить мышцы или хотя бы уменьшить нагрузку на них между активной работой. Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное – хорошо подготовить спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости. По мере повышения уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями. Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать в одном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты даёт также чередование их через неделю и две недели. В начале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы) затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними в начале – 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) – 1:3. В подготовительном периоде (июнь, июль) до 80% упражнений дается на увеличение максимальной силы мышц. Это достигается повторным, интервальным и повторно-серийным методами, а также, широко применяется метод ОФП.

Во второй половине подготовительного периода (август, сентябрь) происходит плавный переход с преимущественной направленностью на приобретение силовой выносливости. Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин., 5 x 25 через 10 мин., 4 x 30 x 10 мин. у мужчин и 7 x 35 отжиманий через 5-6 мин., 5 x 45 x 10 мин., 4 x 70 x 10 мин. у женщин и т.п.).

В предсоревновательном периоде (октябрь, ноябрь) нагрузка в силовой гимнастике снижается на 20-30% из-за большого объема работы на лыжах. Количество тренировочных дней доводится до трёх – четырёх в неделю.

Соревновательный период условно делится на два этапа: этап предварительного подведения к соревнованиям и этап поддержания высокой спортивной формы. Первый этап характеризуется развитием статической и динамической выносливости, повышением функциональных возможностей организма, участием в предварительных стартах, подведением спортсмена к участию в отборочных и основных стартах и выходом на пик спортивной формы.

Второй этап характеризуется поддержанием высокой спортивной формы посредством участия в соревнованиях.

На переходном этапе значительно снижается количество тренировочных занятий (до двух – трёх в неделю), давая спортсмену возможность полного физического и психологического восстановления. Для этого используют активный отдых, спортивные игры и т.д. Уменьшается интенсивность и общий объём физических нагрузок, проводится углублённая диспансеризация. Ставится задача сохранения спортивной формы на таком уровне, который позволил бы начать новый цикл тренировок более подготовленным. Длительность этого периода полтора-два месяца.

Примерный план тренировочных занятий для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.

Для мужчин:

- на перекладине с грузом 5-7 кг. 3-4 подхода по 6-8 раз с паузой отдыха 2-3 мин., затем без груза 4-5 подходов по 8-9 раз через 30-40 сек. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха между сериями 8-10 минут.

- для двуглавых мышц: со штангой в наклоне вперёд подъём к груди 10-12 раз, отдых 2-3 минуты, повторить 3-4 раза; стоя, подъём к груди 10-15 раз с паузой 2-3 минуты, кол-во подходов 3-4 с отдыхом 6-8 минут; лежа на спине подъём гантелей из-за головы 10-12 раз. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха 6-8 минут.

- на перекладине: в висе амортизатор одним концом прикреплён к поясу, другим к полу или к грузу. Выполнять подтягивания 6-8 раз, 5-6 подходов через 1,5 -2 минуты, 3-4 серии с интервалом отдыха 7-8 минут. То же самое упражнение выполняется, но вместо амортизатора используется груз на веревке. При подтягивании вверх груз должен отрываться от пола, когда спортсмен подтянулся до половины полного диапазона движения вверх. Величина груза подбирается с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (до 10-15% веса тела). Для начинающих и новичков (при слабом физическом развитии) рекомендуется проводить занятия по силовой подготовке на перекладине в облегчённом варианте (веревка или трос пропущенная через блоки и закреплённая одним концом на поясе, а другим соединённая с грузом; с амортизаторами, прикреплёнными к грифу перекладины и к поясу спортсмена).

Для женщин:

- лёжа на спине подъём штанги весом 15-25 кг 6-8 раз, кол-во подходов 3-4, период отдыха 1 между подходами 3-4 минуты, выполнить 3-4 серии с интервалом отдыха между сериями в 6-8 минут.

- и.п. в упоре лёжа: быстрые отжимания с выпрыгиванием на опорные тумбочки высотой от 5 до 15 см. в зависимости от подготовленности спортсменки, за подход 8-16 раз, 3-4 подхода с периодом отдыха 3-4 мин.; - и.п. в упоре лёжа: толчки руками с хлопками в упоре, кол-во повторений от 10 до 18 раз за подход, с паузой отдыха 2-3 мин. между подходами, 3-4 подхода за тренировку. Величина дозировки во всех случаях определяется индивидуально, с учетом подготовленности спортсменки. Отдых между сериями рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление и лёгкими пробежками.

У мужчин и у женщин средства СФП идентичны, но количество отжиманий за один подход у женщин удваивается. Тренер всегда должен учитывать (ощущать) силу тренирующего воздействия задаваемых им средств специализированной силовой подготовки. Они – эти средства – должны нести в себе развивающий потенциал по отношению к текущему состоянию организма спортсмена. Если их потенциал ниже этого уровня – они бесполезны, если выше - опасны. Правильное определение силы тренирующего воздействия, объективно необходимого спортсмену, вопрос профессионального престижа тренера. 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.

## **Лыжные гонки.**

Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен 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 спортсмена воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ. Переменный метод избавляет спортсмена от монотонности, позволяет включить тренировочный процесс прохождения отрезков трассы в различном режиме работы, вплоть до соревновательной, что усиливает направленность тренировочных воздействий.

Повторный метод тренировки характеризуется систематическим чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузка представляет собой прохождение определённого участка трассы с определённой скоростью. Выполнение нагрузки осуществляется с около соревновательной или равной ей интенсивностью.

Периоды отдыха предполагают практически полное восстановление ЧСС до 110-130 уд/мин. По окончании работы повторным методом у спортсмена наблюдается улучшение результата и времени восстановления. 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 сердечно-сосудистой 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. Мышцы при этом работают в анаэробном режиме. Как правило, повторным методом завершается скоростная подготовка спортсмена.

Интервальный метод тренировки представляет собой разновидность прерывистой нагрузки. Повторное выполнение нагрузки строго регламентируется, также, как и время отдыха. Такая работа выполняется сериями по 6-15 раз при постоянном интервале отдыха между ними. Интервальная тренировка является тренировкой как сердечно – сосудистой так же и мышечной системы. Во время такой работы потребление кислорода возрастает, а ЧСС снижается (на относительно коротких отрезках). Чтобы обеспечить организм кислородом, сердце должно чаще сокращаться, в силу чего возрастает его ударный объём– это ведёт к увеличению поперечника мышцы сердца. Такое воздействие на сердце возможно, если скорость на участке не превышает соревновательную и ЧСС составляет 170-180 уд/мин, поэтому интервальная тренировка требует точного выбора скорости передвижения. Этим методом следует работать недолго, так как за короткий срок в мышцах накапливается большое количество молочной кислоты падает скорость и снижается эффективность дальнейшей работы. Часто интервальный метод применяют в двух разновидностях: экстенсивной и интенсивной. При экстенсивной разновидности тренировки, спортсмен работает с умеренной скоростью, а при интенсивной – с большей. Экстенсивная развивает дыхательную систему и увеличивает капилляризацию мышц, а интенсивная направлена, собственно, на тренировку сердечной мышцы.

Интервальный метод даёт хорошие результаты в прыжковых упражнениях с отягощениями. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения. 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 8-10мин. В другом варианте, направленном преимущественно на развитие ёмкости анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, выполняются любые по форме движений прыжковые упражнения умеренной интенсивности продолжительностью 20-30 сек. В серии 6 повторений с отдыхом 1 минута. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 минут.

В предсоревновательном и начале соревновательного периода, когда необходимо подготовить организм спортсмена к прохождению дистанции с максимально возможной скоростью, используется приём постепенного увеличения отрезка дистанции, преодолеваемого с нормированной скоростью. Он заключается в прохождении части соревновательной дистанции со скоростью соответствующей планируемому результату. Задача тренировки заключается в постепенном увеличении дистанции, преодолеваемой с заданной скоростью в субмаксимальном режиме, а интервал отдыха сокращается.

Предварительно спортсмен преодолевает соревновательную дистанцию ссоревновательной скоростью, но с соблюдением на всём протяжении правильной техники и постоянной скорости, особенно на финишном отрезке, затем составляется график прохождения каждого отрезка.

Пример: время прохождения дистанции 10км – 30.00, 1.2км – 6.00, 2.4км – 12.00, 3.6км – 18.00, 4.8км – 24.00, 5.10км – 30.00.

Смысл тренировки заключается в том, что длина первого отрезка постепенно увеличивается, приближаясь к соревновательной, а интервал отдыха сокращается. В начале пробегают 6 раз по 2 км с произвольной паузой отдыха, затем пауза отдыха постепенно сокращается до 2-3 минут. Затем длина первого отрезка увеличивается и используется комбинация 4км + (4 x 2км). С увеличением длины первого отрезка скорость несколько снижается, приближаясь к соревновательному графику, отдых в начале регламентируется самочувствием, затем сокращается. Далее: 6км + (3 x 2км), 8км + (2 x 2км), 10км + 2км. Наряду с эффективным решением задач СФП такой приём способствует выработке согласования скорости и техники движений и успешно решает проблему органической связи специальной физической и технической подготовки спортсмена, обеспечивает высокую степень функциональной и психической готовности, способствует развитию чувства времени, повышает тактическую подготовленность гонщика. Применять её следует с квалифицированными спортсменами. В период, когда должна преимущественно решаться задача интенсивной скоростной подготовки с выходом на сверхпредельные скоростные рубежи, а сама скоростная работа становится средством СФП, все остальные нагрузки должны быть сведены к минимуму. Скоростная работа должна проводиться не более двух раз в неделю. Всё остальное тренировочное время следует посвящать восстановлению организма и подготовке его к следующей порции высокоскоростной тренировки.

Не следует бояться высоких скоростей на предсоревновательном этапе, если они подготовлены всем предшествующим содержанием и ходом тренировочного процесса и, если предусматривается грамотное восстановление организма и локомоторного аппарата.

Нельзя также забывать, что интенсивная скоростная работа способствует вхождению атлета в спортивную форму. Поэтому при организации тренировки в годичном цикле необходимо предусматривать оптимальное соотношение во времени концентрированных объёмов нагрузок СФП, этапов преимущественно скоростной работы и сроков главных соревновательных стартов. В заключение необходимо подчеркнуть, что скоростная работа может стать эффективным средством СФП только в том случае, если спортсмен готов к ней.

Иными словами, для того чтобы скоростная работа вызвала прогрессивные сдвиги в организме, она должна быть предельно высокой, но не настолько, чтобы приводить к астеническим реакциям организма и нарушать рациональную структуру движений.

Круговая тренировка представляет собой последовательное выполнение ряда физических упражнений. Она проводится на нескольких фиксированных площадках, с которых спортсмен начинает выполнять лыжный ход в определённом режиме. Круговой метод позволяет осуществлять тренировку группы спортсменов одновременно, так как предусматривает многократное прохождение определённого отрезка трассы во время тренировки.

Контрольный метод представляет собой контролируемое прохождение всей или части трассы. Условия контроля должны быть максимально приближены к соревновательным. Этот метод позволяет проверить планируемое прохождение трассы и оптимальное распределение сил спортсменом.

Соревновательный метод предполагает присутствие соревновательного элемента в деятельности гонщика, а в остальном совпадает с контрольным методом.

### **Пулевая стрельба.**

В спорте используются общепризнанные методы разучивания и освоения двигательных действий: целостный и расчлененный. Разучивание действий в целом осуществляется при освоении относительно простых и тех сложных, которые невозможно разделить на части. При разучивании сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение техники их выполнения осуществляется по частям. В дальнейшем уже разученные и освоенные части объединяются в целостное сложное действие.

Для совершенствования двигательных качеств используются – повторный и переменный методы. Если упражнения многократно выполняются в равномерном режиме с интервалами для отдыха, регламентированными или произвольными, то это - повторно-интервальный метод. В таком виде как пулевая стрельба спортсмены должны совершенствоваться 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.

Действие по выполнению (допустим) цикла движения проще разучивать по элементам, расчленив его на простые (фазы), нужно определить последовательность их в «цепочке» выполнения, а затем перейти к разучиванию, освоению и закреплению в прочный навык этих отдельных элементов. Каждый из элементов необходимо выполнять очень точно, без ошибок, используя принцип «от простого к сложному». Многократное повторение, при постоянном контроле со стороны тренера, позволяет закрепить движение в привычный навык.

Разучив и закрепив первый элемент (1 фаза) можно переходить к разучиванию и закреплению последующих фаз движения, постепенно объединяя их в единое целое.

Обучение с применением этой методики требует от спортсмена больше внимания, терпения и времени, но обеспечивает овладения техникой, помогает избежать появления ошибок. В период овладения более простыми движениями (фазами) недопустимы поспешность, небрежность, так как они могут привести и приводят к появлению ошибок и их закреплению. Такие ошибки не только тормозят рост спортивного мастерства, но в дальнейшем нередко приводят к неудачам на соревнованиях. Необходимо предупреждать появление ошибок, так как искоренять их очень сложно, а при значительном волнении они вновь могут появиться.

#### 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 выполнить выстрел. Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящий спортивный рост спортсменов. Эти и другие методические приемы упрощенного выполнения действия достаточно хорошо стимулируют юных спортсменов на занятия.

#### 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 нестораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание. У каждого спортсмена колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять упражнение. Если очертить площадь, по которой движется мушка при прицеливании, то получится площадь, определяющая «район колебаний». Он разный у стрелков разной подготовленности. Он неодинаков у одного стрелка в разные дни, и даже часы тренировочного занятия. Задача тренера – убедить стрелков, что выстрел в «районе колебаний» предпочтительнее, чем «поддавливание». Результат серии выстрелов, выполненных в «районе колебаний», обычно выше, чем при «поддавливании», когда один или два плохих выстрела («отрыва») перечеркивают итог всей работы. Ученики должны понять, а задача тренера убедить их, и поверить в то, что со временем при серьезном и вдумчивом отношении к тренировкам «район колебаний» станет настолько небольшим, что устойчивость оружия будет восприниматься как полная неподвижность. А до того времени как появится такая устойчивость, правильным, хорошим выстрелом следует считать такой, при котором мушка в момент выстрела не вышла из «района колебаний»: «почти в центре; чуть правее; чуть левее; чуть ниже».

Выполнение выстрела в «районе колебаний» должно быть разучено и освоено уже при начальном обучении, и сочетаться с выполнением выстрела на укороченной дистанции.

#### 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. Спортсмены должны следовать указанию: «выполняя выстрелы не торопиться, проследить за постепенным наращиванием усилия пальца на спусковой крючок». Если мишень «белый лист» будет достаточно велика и без каких-либо ориентиров, то можно надеяться, что спортсмены не совершат действий, которые называются «дерганье, поддавливание». Появившаяся вскоре относительная устойчивость и достаточная «кучность» дадут право на выполнение выстрелов по мишени №8. Наибольший эффект при освоении техники выстрелов приносит сочетание методик выполнения выстрела по мишени «белый лист» с выполнением выстрела на укороченной дистанции. Периодический возврат к мишени «белый лист» дает положительный эффект не только в группах НП, но и УТГ, ГСС и даже ВСМ.

#### 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 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. А если тренер доказательно раскрыл смысл такой работы, ее пользу, то ученики будут выполнять задания с пониманием и удовольствием.

#### 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 во время. 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. Необходимо, контролируя чистоту выполнения каждого выстрела, многократно точно выполняя его, довести выполнение выстрела, до автоматизма. Быстрота будет результатом большого количества тренировочной работы, время на выполнение выстрела постепенно придет в соответствие с требованиями правил соревнований. Скорость выполнения всех элементов выстрела уже не будет отрицательно влиять на их точность, качество.

Каждый из методических приемов в пулевой стрельбе применяется обычно в сочетании с другими, исходя из конкретной задачи данного тренировочного занятия. Следует очень широко применять данные методы и приемы: при начальном обучении стрельбе и на всех этапах подготовки при освоении техники выполнения выстрела при появлении «отрывов» и ухудшении «кучности».

Цель и задача – предотвратить появление типовых ошибок, их повторение, не допустить становления и закрепления вредных навыков. Выполнение выстрела из пневматической винтовки предъявляет определенные требования повышенного характера к устойчивости системы «стрелок-оружие», так как размер «десятки» и расстояния между габаритами – малые величины. Стрелкам необходимо знать и помнить, что точность наведения корпусом в цель системы «стрелок-оружие» должно быть практически идеальным. Если отклонение равно 2,76 мм, то не влечет потерю двух зачетных очков. Близость мишени требует осторожности при подборе мушки по величине, чтобы создать комфортность зрительного восприятия для работы без утомления.

На первом этапе, обучение следует вести в изготовке «сидя», локти опираются на стол, винтовка расположена на ладони левой руки. В начальном периоде обучения, следует использовать оружие, облегченное (ИЖ-38, МР-512).

Преждевременный переход к более тяжелому оружию приводит к появлению и закреплению типовых ошибок. Изготовка должна быть освоена настолько, чтобы в мышцах, удерживающих систему «стрелок-оружие» не возникало излишнее напряжение. В ходе многолетнего тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразии выполнения всех элементов изготовления;
- умение точно без погрешностей, изготавливаться на мишень корпусом, производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;
- мышечные ощущения изготовления подвижных частей винтовки: затыльника, прицельных приспособлений, нащечника;
- способность удержания системы «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении нескольких выстрелов, а затем всего упражнения;
- увеличение тренировочной нагрузки: многократное, длительное нахождение в изготовке без значительного утомления;
- умение в момент выстрела «замирать» в устойчивом положении с задержкой дыхания на 10-15, а затем и 20 секунд;
- умение контролировать стабильность усилий мышц;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, в дальнейшем доведя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца без включения других групп мышц;
- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его;
- неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», и последовательность при разучивании элементов техники выстрела.

Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок:

- «поддавливание» благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включения других мышечных групп;
- «затягивание» выстрела – чрезмерно осторожный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия, не хватает дыхания при такой ситуации стрелок стремится освободиться от трудной работы и как правило «дергает» или «поддавливает» мишень: задача тренера – во время помочь спортсмену, обратив внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Для того чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навыках, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок – оружие» на фоне «белый лист»;
- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами, не прицеливаясь;
- освоение плавного нажима, удерживая оружие на фоне «белый лист»: соединение этих двух элементов в целое.
- удержание оружия на мишени;
- выполнение выстрелов без пультки;
- стрельба с пульткой по мишени «белый лист»;
- стрельба на укороченной дистанции;
- стрельба на полной дистанции;
- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов;
- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок;
- выполнение выстрела без ограничения времени на начальном этапе обучения;
- стрельба с корректированной и самокорректировкой;
- определение СТП 3-х, 5-ти, 10-ти пробойн;
- расчет величины корректировки и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки.

Формы контроля спортивной подготовленности:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов по наименьшему количеству «отрывов» и наилучшую «кучность»;
- выполнение серий из 5-ти и 10-ти выстрелов на кучность с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
- турниры, товарищеские встречи;
- квалификационные соревнования;
- участие в стрелковых соревнованиях;
- выполнение разрядных нормативов, рекордов.

Использование тренажера «СКАТТ»

Использование тренажера «СКАТТ» в значительной степени:

- позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы;
- упрощает подбор оптимальной изготровки;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок-оружие»;
- позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать правильный способ нажима на спусковой крючок;
- дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметки выстрела;

- позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела;
  - использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора выявить перспективных спортсменов;
  - позволяет добиться момента выстрела в период между ударами сердца.
- Тренажер «СКАТТ» дает спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования пульки – улучшает эффективность тренировочного процесса.

#### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка**

Задачей технической подготовки полиатлонистов является формирование умений и навыков в видах полиатлона, а особенностью – оптимальная реализация функциональных возможностей спортсмена.

Совершенствование в технике видов полиатлона должно проходить сознательно. Тщательный анализ и качественная осознанность содержания каждого конкретного движения, является отличительной чертой тренировки полиатлониста.

Экономится время при обучении видов полиатлона за счет повторений специальных упражнений. Однако, ограниченность времени не позволяет обеспечить нужное количество повторений двигательных действий. Поэтому, очень важно включать в тренировочный процесс имитационные упражнения.

Обучение технике видов полиатлона происходит при больших энергетических и временных затратах. Поэтому, одной из задач тренера является применение вспомогательных средств обучения, которые, с одной стороны, способствуют формированию умений и навыков, с другой – экономят время и физическую энергию спортсмена.

Тактическая деятельность спортсмена направлена на реализацию физических и технических возможностей в разнообразных условиях соревнований. Поскольку физические и технические возможности по своему уровню изменчивы, так как зависят от состояния каждого спортсмена, а окружающая среда, условия соревнований и тренировок также непостоянны, тактические действия весьма многогранны и строятся в зависимости от всех этих факторов.

Формирование тактического мастерства полиатлониста состоит из двух этапов: первый – это теоретическое изучение приемов тактического мастерства и его особенностей, средств и методов; второй – практическая реализация знаний, умений и навыков в изменяющихся условиях тренировочного процесса и спортивных соревнований.

На этапе практической реализации тактического мастерства, основным средством является повторное выполнение различных упражнений по заданному плану, а также вариантов поведения спортсмена между упражнениями.

При решении задач тактической подготовки полиатлониста, следует учитывать ее неравнозначность в различных дисциплинах этого вида.

#### **Тема 5. Другие виды спорта**

**Теория.** Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

##### **Практика.**

Легкая атлетика: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в цель, на дальность;

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом времени пробежки.

Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол, баскетбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

## Тема 6. Участие в спортивных соревнованиях

**Теория.** Правила соревнований по полиатлону. Планирование, организация и проведение соревнований по полиатлону. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по полиатлону.

**Практика.** Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарному плану.

## Тема 7. Контрольные нормативы

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

## Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении полиатлона. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви полиатлониста.	Полиатлон в России и мире. Эволюция полиатлона и снаряжения. Значение лыжных мазей и спортивного инвентаря.	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Олимпийские чемпионы Томской области. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
Общая физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств	Увеличение объёмов тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств	Максимальный объём тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств
Специальная физическая подготовка	Использование специально подготовительных упражнений для	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития

	<p>развития физических качеств. Использование подводящих упражнений для овладения техникой.</p>	<p>имитационные упражнения стрелковой подготовки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для полиатлониста.</p>	<p>силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники классического хода, разучивание конькового хода, техники стрелковой, силовой и беговой подготовки.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	<p>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 при стрельбе.</p>	<p>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», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового хода. Обучение</p>	<p>Совершенствование основных элементов техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях, силовой гимнастики, стрельбы, бега.</p>

		техники бега, стрельбы, силовой гимнастики.	
Другие виды спорта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед. Силовая гимнастика.	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, ролики, футбол, баскетбол.	Кроссы, кросс-походы, велокроссы, русская лапта, баскетбол.
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Внутришкольные, муниципальные соревнования	Внутришкольные, муниципальные, региональные соревнования

#### **4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок, бега, стрельбы, силовой гимнастики;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
История возникновения полиатлона. Порядок и содержание работы секции. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	Правильно ухаживать за инвентарем и бережно их хранение. Соблюдать технику безопасности на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.
Основные физические качества	Выполнять упражнения, направленные для развития физических качеств: ходьба, бег, прыжки, силовая гимнастика
Специальные подготовительные упражнения для развития физических качеств.	Поочередное поднимать ноги с лыжами на месте, сгибая колени; повороты переступанием на месте вокруг пяток, имитация положения лыжника в фазе свободного скольжения, передвижение ступающим шагом без палок и с палками по прямой, передвижение в пологие подъемы ступающим шагом. Владеть приемами правильного падения при спуске и вставания после падения. Шаговая имитация, имитация без палок, с палками.

	Имитация стойки при стрельбе, выполняются бег: 20, 30, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м.
Подвижные игры.	Метания: малого мяча с места в цель. Прыжки: в длину с места. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, по сигналу(преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежалоном вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.

#### Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
Полиатлон в России и мире. Эволюция полиатлона и снаряжения. Значение инвентаря.	Подбирать себе лыжи. Правильно подбирать одежду при различных погодных условиях.
Функции ОФП	Выполнять 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, силы.
Функции СФП	Умеют передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности, выполнять имитационные упражнения, кроссовую подготовку, ходьбу, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и роликах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Выполнять элементы силовой гимнастики, стрельбы, бега. Выполняют бег: 40 м,

	повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 30-40 м. Метания: малого мяча с места в на дальность. Тройные прыжки. Выполняют гимнастические упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка).
Правила игры в футбол, баскетбол.	Владеют мячом, умеют останавливать и передавать мяч с последующим ведением.

#### Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Олимпийские чемпионы Томской области. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	Растирать мазь, парафинить лыжи, снимать парафин. Подготавливать оружие для стрельбы.
Правила выполнения упражнений ОФП	Исправлять ошибки обучающихся стартового уровня. Выполнять упражнения более длительное время и с большей интенсивностью.
Правила выполнения упражнений СФП	Исправлять ошибки обучающихся стартового уровня. Выполнять упражнения более длительное время и с большей интенсивностью.
Применение других видов спорта для развития физических качеств лыжников. Правила и тактик русской лапты.	Ловить и передавать теннисный мяч, выполнять дары по мяч: сверху, боковой, с боку. Совершать перебежки. Владеть тактикой игры.

#### Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

### **Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

## **5. Формы аттестации**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

## **6. Диагностические средства**

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

### **Участие в соревнованиях:**

#### **Стартовый уровень**

Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам, полиатлону.

#### **Базовый уровень**

Муниципальные соревнования по лыжным гонкам, полиатлону.

#### **Продвинутый уровень**

Региональные соревнования по лыжным гонкам, полиатлону.

### **Контрольные нормативы (на конец учебного года)**

**5 – 8 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики		
		высокий	средний	низкий

1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

### 9 – 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

### 11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

### 13 – 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	183	150	165	140	155
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.30	18.30	21.30	20.30	22.30	21.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.40	10.30	12.10	11.30	13.50	13.10

5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4
----	--	-------	---	-------	---	------	---

### 16 – 17лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,0	5,7	5,4	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	185	155	170	145	160
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.30	17.30	20.30	19.30	21.30	20.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.20	10.00	12.00	11.20	13.40	13.00
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	16/30	10	11/27	7	9/22	5

## 7. Учебно-методическое обеспечение программы

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный

- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

#### **Психологическая подготовка.**

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организме полиатлетиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе тренировки следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества. Если же трудностиневозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то юный полиатлетист должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных полиатлониста уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы полиатлонисты, сомневающиеся в своих силах, заканчивали тренировку с выраженными положительными показателями.

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В полиатлоне такой перспективой будет победа в спортивных соревнованиях. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, укрепление материально-технической базы СШ, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в СШ.

В работе с полиатлонистами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

#### **Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, роликовым конькам, футболу, русской лапте, стрельбы при проведении спортивных соревнований.

### **8. Материально-техническое оснащение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по полиатлону необходимы: лыжная трасса, стадион.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Раздевалка для спортсменов	1
2	Тренажёрный зал	1
3	Душевая кабина	1
4	Спортивный костюм	10
5	Лыжный инвентарь	10
6	Пересечённая местность	1
7	Лыжная трасса	1
8	Ноутбук	1
9	Лыжи	10 пар
10	Лыжные ботинки	10 пар
11	Палки	10 пар
12	Фишки	10
13	Скакалки	10
14	Роликовые коньки	10
15	Велосипеды	10
16	Гантели	10 пар
17	Набивные мячи	10
18	Гимнастические стенки	2
19	Гимнастические скамейки	3
20	Футбольные мячи	3
21	Теннисные мячи	15
22	Биты	10
23	Гимнастические коврики	10
24	Граната от 250 г. до 750 г.	10
25	Мяч массой 150 г.	10
26	Станок стартовый	10
27	Колодки стартовые	10 пар
28	Стойки финишные переносные	2 п.
29	Флажки	2 п.
30	Лента финишная	400 м.
31	Зрительная труба	2 шт.

32	Винтовка пневматическая	2
33	Винтовка малокалиберная	2
34	Мишени разные	1000 шт.
35	Пульки	10000 шт.
36	Шомпол для пневматической винтовки	1
37	Нагрудные номера	10 комп.
38	Осветительная аппаратура	2 комп.
39	Секундомер	2 шт.
40	Винтовки	5 шт.
41	Рулетка	2 шт.
42	Скакалки длинные	10 шт.
43	Гантели	10 шт.
44	Гири	4 шт.
45	Штанга	2 шт.
46	Тренажер «СКАТТ»	1
47	Тренажёры	

## 9. Список литературы

### Список использованных источников для педагогов

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
3. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239
4. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычѳв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
5. Червяков В.З. Кемза А.И., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1997 г. – 38 с.
6. <http://sportom.ru/content/view/32/20/22>
7. <http://zatumanom.ru/articles/etapi.php>.
8. [http:// www.zarsport.ru/node271](http://www.zarsport.ru/node271)

### Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»

### 10. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия;	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Информирование обучающихся по графику тренировок, плану-календарю соревнований на текущий учебно-тренировочный год. Теоретическая подготовка по виду спорта «полиатлон». Ознакомление с таблицами начисления баллов по всем дисциплинам полиатлона.	Кабинет	Текущий контроль
2	Сентябрь	04.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия;	2	Ознакомление со стадионом, спортивным городком, подвижные игры	Стадион	Текущий контроль
3	Сентябрь	05.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия;	2	Ознакомление с лыжной трассой. Поход по тренировочному кругу.	Лыжная база	Текущий контроль
4	Сентябрь	09.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические и тренировочные занятия;	2	Техническая подготовка по дисциплине «легкая атлетика». Обучение техники бега на короткие и средние дистанции, старта, бега по основной части дистанции, финиширования, разминки и заминки. Практическая часть кросс 3 км.	Стадион	Текущий контроль
5	Сентябрь	11.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические и тренировочные занятия;	2	Техническая подготовка по дисциплине «стрельба из пневматической винтовки». Обучение техники стрельбы: подготовка оружия, техника безопасности при	Лыжная база	Текущий контроль

						обращении, изготовка для стрельбы из положения стоя, прицеливания, дыхания, спуска крючка, сопровождения выстрела, отдыха.		
6	Сентябрь	12.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Разучивание техники шаговых имитационных упражнений без палок. Многоскоки.	Лыжная база	Текущий контроль
7	Сентябрь	16.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Участие в легкоатлетическом кроссе	Лыжная база	Текущий контроль
8	Сентябрь	18.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
9	Сентябрь	19.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Разучивание техники прыжковых имитационных упражнений без палок. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
10	Сентябрь	23.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Разучивание техники шаговых и прыжковых имитационных упражнений с палками	Лыжная база	Текущий контроль
11	Сентябрь	25.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
12	Сентябрь	26.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление элементов техники шведской ходьбы. ОФР	Лыжная база	Текущий контроль
13	Сентябрь	30.09	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс с имитацией на подъёмах. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
14	Октябрь	02.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс на пересеченной местности. Футбол	Лыжная база	Текущий контроль
15	Октябрь	03.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные	2	Тренировка бега на короткие дистанции. Разминка: 2-3 км,	Стадион	Текущий контроль

				занятия;		растяжка. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом голени; бег приставным шагом правым, левым боком; выпрыгивания вверх; выпрыгивания с выносом только правой ноги; выпрыгивания с выносом только левой ноги; многоскок; бег скрестным шагом правым, левым боком; выпрыгивания на носках только за счет мышц голени; 2-3 ускорения по 80 метров.. Пробегание отрезков 50 м, 100 м, 150 м – выполнить 4 сета. Растяжка. Заминка.		
16	Октябрь	07.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
17	Октябрь	09.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роликах. Футбол	Лыжная база	Текущий контроль
18	Октябрь	10.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Психологическая. Подготовка спортсменов к правильному отношению к предстоящим соревновательным испытаниям, разъяснение в верном поиске баланса стремлений и объективного состояния, корректное восприятие результатов выступления. Тактическая. Подготовка к правильному прохождению соревнований. Объяснение правильной тактики разминки,	Лыжная база	Текущий контроль

						подготовки к старту, непосредственного выступления.		
19	Октябрь	14.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия;	2	Участие в районных соревнованиях по полиатлону	Лыжная база	Текущий контроль
20	Октябрь	16.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Шведская ходьба. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты.	Стадион	Текущий контроль
21	Октябрь	17.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
22	Октябрь	21.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Технические элементы конькового хода на роликах. Имитация на экспандерах.	Лыжная база	Текущий контроль
23	Октябрь	23.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия	2	Эволюция полиатлона и снаряжение полиатлониста. Кросс.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
24	Октябрь	24.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Равномерная тренировка. Разминка: 2-3 км, растяжка. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом голени; бег приставным шагом правым, левым боком; выпрыгивания вверх; выпрыгивания с выносом только правой ноги; выпрыгивания с выносом только левой ноги; многоскок; бег скрестным шагом правым, левым боком; выпрыгивания на носках только за счет мышц голени; 2-3 ускорения по 80 метров. Кросс 5 км. Растяжка. Заминка.	Лыжная база	Текущий контроль
25	Октябрь	28.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные	2	Круговая тренировка. ОФП. Работа на резине.	Спортивный	Текущий контроль

				занятия;			зал	
26	Октябрь	30.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия	2	Популярность полиатлона в России. Подбор инвентаря. Техника Безопасности. Техника ОБХ.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
27	Октябрь	31.10	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Тренировка по стрельбе. Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием. Тренировка изготовления для стрельбы стоя с упора (младшая группа), стоя без упора (старшая группа). Тренировка техники прицеливания, выполнения спуска, сопровождения выстрела. Контроль состояния стрелка.	Лыжная база	Текущий контроль
28	Ноябрь	04.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Вкатывание	Лыжная база	Текущий контроль
29	Ноябрь	06.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей и специальной выносливости. Работа по кругу 2 км	Лыжная база	Текущий контроль
30	Ноябрь	07.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подъемов классическим ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
31	Ноябрь	11.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Техника преодоления спусков, торможения. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
32	Ноябрь	13.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники скользящего шага на подъеме. Эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
33	Ноябрь	14.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ.	Лыжная база	Текущий контроль

34	Ноябрь	18.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
35	Ноябрь	20.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Участие в соревнованиях по стритболу.	Лыжная база	Текущий контроль
36	Ноябрь	21.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
37	Ноябрь	25.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
38	Ноябрь	27.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия;	2	Крупнейшие всероссийские и соревнования. Эстафеты	Кабинет, лыжная база	Текущий контроль
39	Ноябрь	28.11	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия;	2	Горнолыжная подготовка. Упражнения на координацию.	Лыжная база	Текущий контроль
40	Декабрь	02.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
41	Декабрь	04.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Круговая тренировка. ОФП. Работа на резине. Тренажерный зал.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Декабрь	05.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
43	Декабрь	09.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
44	Декабрь	11.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные	2	Работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков,	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия;		торможения. Горнолыжная подготовка		
45	Декабрь	12.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
46	Декабрь	16.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка по дисциплине «стрельба из пневматической винтовки». Обучение техники стрельбы: подготовка оружия, техника безопасности при обращении, изготовление для стрельбы из положения стоя, прицеливания, дыхания, спуска крючка, сопровождения выстрела, отдыха.	Лыжная база	Текущий контроль
47	Декабрь	18.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Повторка на тренировочном кругу. Ускорения. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
48	Декабрь	19.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
49	Декабрь	23.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, крут 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
50	Декабрь	25.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение)	Лыжная база	Текущий контроль
51	Декабрь	26.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Техника преодоления спусков.	Лыжная база	Текущий контроль

52	Декабрь	30.12	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Участие в лыжной эстафете на призы «Деда Мороза».	Лыжная база	Текущий контроль
53	Январь	06.01	15.30-16.15 16.25-17.10	индивидуальные тренировочные занятия;	2	Самоподготовка. Работа по индивидуальным планам. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
54	Январь	08.01	15.30-16.15 16.25-17.10	индивидуальные тренировочные занятия;	2	Самоподготовка. Работа по индивидуальным планам. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
55	Январь	09.01	15.30-16.15 16.25-17.10	индивидуальные тренировочные занятия;	2	Самоподготовка. Работа по индивидуальным планам. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
56	Январь	13.01	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Тренировка по стрельбе. Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием. Тренировка изготовления для стрельбы стоя с упора (младшая группа), стоя без упора (старшая группа). Тренировка техники прицеливания, выполнения спуска, сопровождения выстрела. Контроль состояния стрелка.	Лыжная база	Текущий контроль
57	Январь	15.01	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
58	Январь	16.01	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Технические элементы на тренировочном кругу. Скоростные отрезки. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
59	Январь	20.01	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль

60	Январь	22.01	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
61	Январь	23.01	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Подвижные игры на координацию, слалом. Эстафеты. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
62	Январь	27.01	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Тренировка по стрельбе. Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.	Лыжная база	Текущий контроль
63	Январь	28.01	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам.	Лыжная база	Текущий контроль
64	Январь	29.01	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
65	Февраль	03.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
66	Февраль	05.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Техническая подготовка по дисциплине «легкая атлетика». Обучение техники бега на короткие и средние дистанции, старта, бега по основной части дистанции, финиширования, разминки и заминки. Практическая часть кросс 5 км.	Лыжная база	Текущий контроль
67	Февраль	06.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
68	Февраль	10.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль

69	Февраль	12.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
70	Февраль	13.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.	Лыжная база	Текущий контроль
71	Февраль	17.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
72	Февраль	19.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Техническая подготовка по дисциплине «стрельба из пневматической винтовки». Обучение техники стрельбы: подготовка оружия, техника безопасности при обращении, изготовление для стрельбы из положения стоя, прицеливания, дыхания, спуска крючка, сопровождения выстрела, отдыха.	Лыжная база	Текущий контроль
73	Февраль	20.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Лыжная база	Текущий контроль
74	Февраль	24.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Комплексно-силовая тренировка. Развитие силовой, скоростно-силовой выносливости. Упражнения на перекладине, тренажерах на пресс, со свободным весом, специальные упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль
75	Февраль	26.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические, тренировочные занятия;	2	Закаливание организма, режим дня, правильное питание. Кросс.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль

76	Февраль	27.02	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Тренировка по стрельбе. Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.	Лыжная база	Текущий контроль
77	Март	03.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
78	Март	05.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
79	Март	06.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
80	Март	10.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Подвижные игры на координацию, слалом. Эстафеты. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
81	Март	12.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
82	Март	13.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
83	Март	17.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Техническая подготовка по дисциплине «легкая атлетика». Обучение техники бега на короткие и средние дистанции, старта, бега по основной части дистанции, финиширования, разминки и заминки. Практическая часть кросс 5 км.	Лыжная база	Текущий контроль
84	Март	19.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные	2	Техника преодоления спусков без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия;				
85	Март	20.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам	Лыжная база	Текущий контроль
86	Март	24.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Тренировка по стрельбе. Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием. Проведение учебных, контрольных и классификационных упражнений ВП-III, ВП-II.	Лыжная база	Текущий контроль
87	Март	26.03	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Эстафеты. Слалом. Упражнения на координацию.	Место жительства	Текущий контроль
88	Март	27.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Индивидуальные тренировочные занятия	2	Составить кроссворд на тему ЗОЖ	Место жительства	Текущий контроль
89	Апрель	02.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Откаточная тренировка. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
90	Апрель	03.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Участие в соревнованиях школьников «Президентские спортивные виды».	Лыжная база	Текущий контроль
91	Апрель	07.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Откаточная тренировка. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
92	Апрель	09.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
93	Апрель	10.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
94	Апрель	14.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные	2	Разминка: 2-3 км, растяжка. Специально-беговые упражнения: бег	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия		с высоким подниманием бедра; бег с захлестом голени; бег приставным шагом правым, левым боком; выпрыгивания вверх; выпрыгивания с выносом только правой ноги; выпрыгивания с выносом только левой ноги; многоскок; бег скрестным шагом правым, левым боком; выпрыгивания на носках только за счет мышц голени; 2-3 ускорения по 80 метров. Основная работа: ускорения 6-10 раз по 100 метров 70-80 % от тах(по возрастным группам). Специальная работа в конце тренировки. 2 подхода по 30 шагов выпады (длинные, короткие). 30 метров ходьба в глубоком приседе; 30 метров - прыжки колени к груди(два до пояса, третий к груди) на носках 30 метров - выпрыгивания вверх из глубокого седа(лягушка)Силовая тренировка на пресс и спину(гиперэкстензии, т.е. разгибания).Заминка: 1-2 км и растяжка.		
95	Апрель	16.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
96	Апрель	17.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
97	Апрель	21.04	15.30-16.15	групповые	2	Круговая тренировка. Работа с	Лыжная база	Текущий

			16.25-17.10	тренировочные занятия		резиной, на тренажере. ОФП.		контроль
98	Апрель	23.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
99	Апрель	24.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Тренировка по стрельбе. Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием. Тренировка изготовления для стрельбы стоя с упора (младшая группа), стоя без упора (старшая группа). Тренировка техники прицеливания, выполнения спуска, сопровождения выстрела. Контроль состояния стрелка.	Лыжная база	Текущий контроль
100	Апрель	28.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Лыжная база	Текущий контроль
101	Апрель	30.04	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Переменка на стадионе (1+1)*3. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
102	Май	05.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс на стадионе. Подвижные игры.	Лыжная база	Текущий контроль
103	Май	07.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия	2	Анализ сезона. Выступления учащихся.	Лыжная база	Текущий контроль
104	Май	12.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль
105	Май	14.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры в лапту. Учебно-тренировочная игра.	Стадион	Текущий контроль
106	Май	15.05	15.30-16.15	групповые	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий

			16.25-17.10	тренировочные занятия				контроль
107	Май	19.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Участие в соревнованиях ГТО	Стадион	Текущий контроль
108	Май	21.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
109	Май	22.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Сдача контрольных нормативов.	Стадион	Итоговый контроль
110	Май	26.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
111	Май	28.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
112	Май	29.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Веселые старты. Планы на следующий сезон.	Стадион	Текущий контроль
113	Май	31.05	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс на стадионе. Подвижные игры. ОФП	Стадион	Текущий контроль
114	Июнь	02.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Тренировка по стрельбе. Инструктаж по технике безопасности при обращении с оружием. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.	Лыжная база	Текущий контроль
115	Июнь	04.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Шведская ходьба. Подвижные игры. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
116	Июнь	05.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные	2	Велокросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия;				
117	Июнь	09.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Велокросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
118	Июнь	11.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Велокросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
119	Июнь	12.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Разминка: 1-2 км, растяжка Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом голени; бег приставным шагом правым, левым боком; выпрыгивания вверх; выпрыгивания с выносом только правой ноги; выпрыгивания с выносом только левой ноги; многоскок; бег скрестным шагом правым, левым боком; выпрыгивания на носках только за счет мышц голени; 2-3 ускорения по 80 метров. Темповая тренировка: от 4 до 10 км держать скорость примерно 70-80 % от тах. Силовая тренировка на пресс и спину (гиперэкстензии, т.е.разгибания) Заминка: 1-2 км и растяжка.	Стадион	Текущий контроль
120	Июнь	16.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Скоростные отрезки на роликах. Подвижные игры.	Стадион	Текущий контроль
121	Июнь	18.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
122	Июнь	19.06	15.30-16.15	групповые теоретические	2	Упражнения на ловкость, координацию. Эстафеты на свежем	Стадион	Текущий контроль

			16.25-17.10	занятия;		воздухе.		
123	Июнь	23.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия;	2	Упражнения на ловкость, координацию. Подвижные игры.	Стадион	Текущий контроль
124	Июнь	25.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия;	2	Упражнения на ловкость, координацию. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
125	Июнь	26.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые тренировочные занятия;	2	Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
126	Июнь	30.06	15.30-16.15 16.25-17.10	групповые теоретические занятия;	2	Подведение итогов. Планы самоподготовки на лето.	Лыжная база	Текущий контроль