

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЗАКРЫТОГО
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПОСЕЛОК СОЛНЕЧНЫЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 «29» 08 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка: полиатлон»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования: Синицин Е.П.

ЗАТО п. Солнечный
2025

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «полиатлон» *физкультурно-спортивной направленности*. Занятия по данной программе способствуют укреплению здоровья, развитию физических способностей и повышению работоспособности, общей культуры учащихся.

Программа разработана на основе следующих основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред.21.04.2023г.)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Полиатлон» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических и психологических качеств и способностей. Полиатлон - совокупность видов спортивного многоборья.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Полиатлон» заключается в следующем: разноуровневость программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей обучающихся. Это позволяет каждому спортсмену организовать своё занятие для достижения поставленных целей и максимально использовать свои возможности. Большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование физических упражнений. Это помогает повысить уровень

соревновательной деятельности. Регулярное отслеживание результатов воспитанников. Это даёт возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся.

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

Адресат программы программа разработана для обучающихся 6-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, справкой от врача на основании договора на спортивную деятельность ребенка в организации, которая осуществляет спортивную деятельность. Занятия проводятся в рамках дополнительного образования, при максимальном сочетании принципа группового обучения с индивидуальным подходом.

Наполняемость групп — 10 - 20 человек (Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".)

Наполняемость групп 1 года обучения - 15 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов. Программа рассчитана на 144 часа, 4 часа в неделю и реализуется в течение одного учебного года. Продолжительность занятия по 2 академических часа (45 мин. занятия с 15-ти минутным перерывом) с сентября по май месяц включительно.

Форма обучения: очная (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

Занятия по полиатлону проходят в виде групповых занятий. Формы проведения занятий: тренировки, соревнования.

Режим занятий основной учебной базой для проведения занятий является малый спортивный зал МБУ ДО «СШ» ЗАТО п. Солнечный, ул. Карбышева, д.37. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года (на основании приказа Минпросвещения от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

II. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий избранным видом спорта.

Основные задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- удовлетворение потребностей в двигательной активности,
- получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям спортом, подготовку к участию в соревнованиях по-зимнему полиатлону, сдаче норм ГТО, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развития.

III. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы ФК и С	5ч.	5	0	Входной контроль Опрос/Тест-ние
2.	Общеразвивающие упражнения	40ч.	15ч.	25 ч.	Текущий контроль .Сдача норм-во ОФП/зачет
3.	Кроссовая подготовка	6ч.	2ч.	4ч.	Промежуточный контроль. Сдача зачета по кроссовой подг-вке
4.	Специальная силовая подготовка	12 ч.	4ч.	8ч.	Промежуточный контроль Сдача норм-вов СФП/тест-ие
5.	Подвижные игры	40ч.	10ч.	30ч.	-
6.	Стрелковая подготовка	6ч.	3ч.	3ч.	Промежуточный контроль. Опрос/ сдача зачета по стрел-вой подг-вки
7.	Лыжная подготовка	35ч.	15ч.	20ч.	Итоговый контроль Опрос/сдача зачета по лыжной подг-ке/
Итог:		144часов	54ч.	90ч.	

Теоретические основы ФК и С (5ч.)

Теория: Введение в программу. История спорта. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале.

Ознакомление с помещением и спортивным инвентарем. Тест «Правила техники безопасности». Техника безопасности на занятиях по-зимнему полиатлону.

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

Общеразвивающие упражнения (40ч.)

Теория: (15часов.) Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика: (25часа.) Выполнение упражнений, направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, спины, ног.

-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 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 полуприсяду и в приседе.

- Общеразвивающие упражнения без предметов.

-Упражнения для 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 полуприсяду и в приседе.

-Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку.

Кроссовая подготовка (6ч.)

Теория. (2 часа.) Научить основам техники бега. Объяснить, что такое работа в определенной зоне интенсивности нагрузки.

Практика (4часа.) Равномерный бег по пересеченной местности в заданной зоне интенсивности нагрузки (темпе). Бег с ускорениями.

Специальная силовая подготовка (12ч.)

Теория (4часа) Научить обучающихся силовым упражнениям.

Практика (8 часов) Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения.

Подвижные игры (40 ч.)

Теория (10 ч.) Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практика (30 часов) Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не

летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков». Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга» Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Стрелковая подготовка (6ч.)

Теория. (3 часа) Рассказать о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы. Научиться правильной изготовке. Научить стоять в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5метров, а затем с 10метров.

Практика (3 часа) Тренировки без действительного выстрела (вхолостую). Стрельба по заданию педагога; Стрельба из винтовки с колена; Стрельба из винтовки, стоя; Стрельба из винтовки, лежа с упора; Стрельба из винтовки с упора лежа и ремнем, затем стоя и с колена; Скоростная стрельба из винтовки по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры; Тренировка без стрельбы из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры; Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры; Упражнения на продолжительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания из положения, лежа, стоя до ощутимых признаков утомления; Упражнения с утяжеленным спуском курка.

Лыжная подготовка(35ч.)

Теория. (15 часов) Объяснить, как правильно одевать лыжи и палки. Рассказать о технике передвижения классическим лыжным ходом. Научить обучающихся правильно падать. Научить основам техники ОБХ, ООХ, П2Х. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности.

Практика.(20 часов) Имитационные упражнения с применением лыжероллеров и других специальных тренажёров. Усложняют условия — необходимо сохранять равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Упражнения для изучения движений руками и ногами, овладения скольжением. Упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации. Упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах.

IV. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: формирование культуры здоровья как основной ценности человека; формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека; формирование потребности ответственного отношения к

окружающим и осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса: формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми; способность рационально организовывать; физическую и интеллектуальную деятельность; умение эффективно использовать знания о значимости; занятий физической культурой и спортом в жизненной практике; знать свои права, грамотно использовать.

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

V. Календарный учебный график

Обучение	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Промежуточная аттестация обучающихся
1 год	01.09.2026	30.05.2026	36	4	144	Октябрь 2025 Май 2026

VI. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Занятия по полиатлону проводятся в малом зале МБУ ДО СШ ЗАТО п. Солнечный и на стадионе «Звезда» со специально предназначенным инвентарем. В период стрелковой подготовки занятия проводятся в тире спортивной школы, где устанавливается специальное оборудование для стрельбы, а это: мишени, пульки разного калибра, винтовка, специальный костюм для стрельбы. В малом зале спортивной школы также находится лыжная база, где хранятся лыжи и весь инвентарь, такой как: лыжи, палки для лыж, ботинки под лыжи разных размеров.

Спортивный инвентарь (наименование)

Раздевалка для спортсменов	2
Тренажёрный зал	1
Душевая кабина	2
Спортивный костюм	15
Пересечённая местность	1
Лыжная трасса	1
Лыжные ботинки	15 пар
Роликовые коньки	15 пар
Набивные мячи	10

Гимнастические стенки	2
Гимнастические скамейки	3
Футбольные мячи	3
Теннисные мячи	10-15
Гимнастические коврики	10
Граната от 250 г. до 750 г.	10
Мяч массой 150 г.	10
Станок стартовый	10
Колодки стартовые	10 пар
Стойки финишные переносные	2 п.
Лента финишная	400м.
Зрительная труба	2 шт.
Винтовка пневматическая	2
Винтовка малокалиберная	2
Мишени разные	1000 шт.
Пульки	10000 шт.
Шомпол для пневматической винтовки	1
Нагрудные номера	10 комп.
Осветительная аппаратура	2 комп.
Секундомер	2 шт.
Винтовки	5 шт.
Рулетка	2 шт.
Скакалки длинные	10 шт.
Гантели	10 шт.
Гири	4 шт.
Штанга	2 шт.
Тренажер «СКАТТ»	1
Тренажёры	2
Винтовки	2 шт.
Рулетка	10 шт.
Скакалки длинные	10 шт.
Гири	2 шт.
Штанга	1
Тренажер «СКАТТ»	2
Тренажёры	2

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

Информационное обеспечение список литературных источников; перечень аудиовизуальных средств; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами, её осуществляющими.

VII. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отображать достижения цели и задач программы. Перечисляются согласно учебному плану.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Входные и итоговые тестирования: проведение контрольных тестов в начале и в конце учебного периода для оценки уровня физической подготовки и технических навыков; *Дневник спортсмена:* ведение индивидуального дневника, где фиксируются результаты тренировок, соревнований, личные достижения и замечания тренера; *Графики и таблицы прогресса:* создание графиков и таблиц, отражающих динамику улучшения показателей в различных дисциплинах полиатлона; *Соревнования:* участие в соревнованиях разного уровня, где фиксируются результаты и достижения; *Видеозаписи тренировок и соревнований:* запись и анализ видеоматериалов для оценки техники выполнения упражнений и анализа ошибок; *Обратная связь от тренера:* регулярные встречи с тренером для обсуждения прогресса, постановки новых целей и корректировки тренировочного процесса; *Опросы и анкетирование:* проведение опросов и анкетирования среди спортсменов и родителей для оценки удовлетворенности тренировочным процессом и выявления проблемных моментов; *Портфолио достижений:* создание портфолио, где собраны грамоты, медали, дипломы и другие награды, полученные на соревнованиях и тренировках; *Анализ тренировочных программ:* оценка эффективности тренировочных программ и их корректировка на основе полученных данных и результатов; *Психологическая диагностика:* проведение психологической диагностики для оценки уровня мотивации, эмоционального состояния и других психологических факторов, влияющих на результаты.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Соревнования: Регулярное участие в соревнованиях помогает спортсменам демонстрировать свои навыки и достижения; *Контрольные испытания:* Проведение контрольных нормативов и тестов позволяет оценить уровень физической подготовки и технических навыков детей. Результаты таких испытаний могут быть использованы для корректировки тренировочного процесса; *Индивидуальные и групповые отчеты:* Ведение дневников тренировок, в которых спортсмены фиксируют свои достижения, прогресс и трудности, помогает им лучше осознавать свои результаты и ставить новые цели; *Фото- и видеоматериалы:* Использование фотографий и видеозаписей тренировок и соревнований позволяет наглядно продемонстрировать достижения детей и их прогресс. Это также помогает тренерам и родителям отслеживать развитие навыков; *Участие в командных соревнованиях:* Участие в командных соревнованиях и совместных тренировках способствует развитию навыков работы в коллективе и демонстрации командной работы; *Обратная связь от тренеров и родителей:* Регулярное обсуждение результатов и прогресса с тренерами и родителями помогает

детям получать поддержку.

Оценочные результаты

Входной контроль направлен на определение начального уровня физической подготовки, спортивных навыков и интересов обучающихся. Он включает тестирование физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация), оценку базовых спортивных навыков (бег, прыжки, метания) и анкетирование для выявления мотивации и предпочтений.

Текущий контроль проводится регулярно в процессе обучения. Он включает регулярные тестирования и контрольные упражнения, наблюдение за техникой выполнения упражнений, а также анализ результатов соревнований и тренировок, что позволяет отслеживать прогресс обучающихся и корректировать программу при необходимости.

Промежуточный контроль оценивает результаты освоения программы за определенный период, например, полугодие. Он включает контрольные соревнования, тестирование физической подготовки и оценку выполнения комплексных упражнений, что помогает оценить промежуточные достижения и скорректировать учебный процесс.

Итоговый контроль проводится в конце учебного периода и оценивает достижение целей программы и уровень подготовки обучающихся. Он включает финальные соревнования, комплексные тесты физической подготовки и оценку всех освоенных навыков и умений, что позволяет сделать выводы о результатах обучения и определить дальнейшие шаги.

Итоговые контрольные нормативы для детей 6-9 лет.

№п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки/Мальчики					
		Высокий		Средний		Низкий	
1.	Бег 30м.(сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	135	140	120	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км.(мин.с)	8,30	8,0	9,00	9,00	11,00	10,15
4.	Бег 1000 м.(мин.)	6,00	5,20	6,40	6,40	7,35	7,10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивание на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2
6.	Стрельба	10	10	8	8	5	5

VIII. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения:

Словесные методы: Объяснение: теоретическое изложение материала, включая правила и технику выполнения упражнений; Рассказ: использование историй и примеров для иллюстрации теоретических понятий и мотивации; Беседа: обсуждение вопросов, связанных с полиатлоном, для лучшего понимания и закрепления знаний.

Наглядные методы: Демонстрация: показ тренером выполнения упражнений и техник; Иллюстрации: использование плакатов, видеоматериалов и фотографий для наглядного объяснения; Моделирование: создание ситуаций, приближенных к реальным условиям соревнований, для отработки навыков.

Практические методы: Упражнения: выполнение различных физических упражнений, направленных на развитие необходимых навыков; Тренировки: систематические занятия, включающие общефизическую подготовку и специализированные упражнения по полиатлону; Соревнования: участие в различных соревнованиях и состязаниях для закрепления навыков и повышения мотивации.

Игровые методы: Подвижные игры: игры, направленные на развитие координации, ловкости и общей физической подготовки; Спортивные игры: игры, включающие элементы полиатлона, для комплексного развития физических качеств.

Формы организации образовательного процесса:

Фронтальная форма: Одновременное выполнение упражнений всеми участниками группы; Использование общих инструкций и объяснений.

Групповая форма: Разделение группы на подгруппы для выполнения различных заданий; Работа в парах или малых группах для взаимопомощи и обмена опытом.

Индивидуальная форма: Выполнение упражнений и заданий индивидуально для учета особенностей каждого ребенка; Корректировка техники выполнения упражнений и постановка целей.

Формы организации учебного занятия:

Теоретическое занятие: Лекция: изложение теоретического материала по полиатлону; Семинар: обсуждение вопросов, связанных с теорией и практикой полиатлона; Дискуссия: обмен мнениями и обсуждение различных аспектов полиатлона.

Практическое занятие: Тренировка: выполнение физических упражнений и отработка технических навыков; Соревнование: участие в учебных соревнованиях для закрепления навыков; Мастер-класс: демонстрация тренером выполнения сложных упражнений и техник.

Комбинированное занятие: Сочетание теоретических и практических занятий для комплексного развития детей; Интеграция различных методов обучения для повышения эффективности занятий.

Педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения. Эта технология предполагает учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его интересов и потребностей. В рамках программы по полиатлону тренер может адаптировать нагрузку и задания с учётом уровня подготовки каждого спортсмена, его физических возможностей и психологических особенностей.

Технология проблемного обучения. Она заключается в создании проблемных ситуаций, которые стимулируют детей к поиску решений и развитию логического мышления. В программе по полиатлону это может быть использование заданий, требующих от детей применения знаний и умений в нестандартных ситуациях, например, при выполнении упражнений на координацию или при разработке тактики в соревновательной деятельности.

Технология игрового обучения. Игры являются важным элементом в работе с детьми младшего школьного возраста. В программе по полиатлону игровые технологии могут быть использованы для развития физических качеств, координации, быстроты реакции и других навыков. Например, подвижные игры с элементами полиатлона могут помочь детям освоить основные движения и упражнения.

Технология проектного обучения. Дети могут работать над проектами, связанными с изучением истории полиатлона, правил соревнований, техники выполнения упражнений и т. д. Это способствует развитию исследовательских навыков, самостоятельности и ответственности.

Технология здоровьесбережения. В программе по полиатлону важно уделять внимание не только развитию физических качеств, но и сохранению здоровья детей. Для этого могут быть использованы различные методы и приёмы, направленные на профилактику травм, укрепление иммунитета и т. п. Например, тренер может включать в программу элементы разминки и заминки, направленные на разогрев и расслабление мышц, а также контролировать нагрузку с учётом возрастных особенностей детей.

Технология дифференцированного обучения. Эта технология предполагает разделение детей на группы в зависимости от их уровня подготовки и индивидуальных особенностей. В рамках программы по полиатлону это может помочь тренеру более эффективно работать с детьми, учитывая их индивидуальные потребности и возможности. Например, одна группа может выполнять упражнения на развитие силы, а другая — на развитие выносливости.

Технология сотрудничества. Эта технология предполагает работу детей в группах или парах, что способствует развитию коммуникативных навыков, умения работать в команде и решать конфликты. В программе по полиатлону дети могут выполнять упражнения вместе, помогать друг другу, обсуждать тактику и стратегию соревнований.

Технология модульного обучения. Она предполагает разделение программы на отдельные модули, каждый из которых посвящён определённому аспекту полиатлона. Это позволяет детям осваивать материал постепенно, в удобном для них темпе, и обеспечивает гибкость программы. Например, один модуль может быть посвящён изучению техники бега, другой — техники стрельбы из пневматической винтовки и т. д.

Технология использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). В программу могут быть включены мультимедийные презентации, видеоуроки, интерактивные задания и другие материалы, которые помогут детям лучше усвоить информацию и сделать процесс обучения более интересным. Например, тренер может использовать видеоматериалы с демонстрацией техники выполнения упражнений, чтобы помочь детям освоить правильные движения.

Технология обратной связи. Важно, чтобы тренер получал обратную связь от детей о том, как они понимают материал, какие у них есть вопросы и т. п. Это поможет тренеру корректировать программу и делать её более эффективной. Например, тренер может проводить короткие опросы или обсуждения после каждого занятия, чтобы узнать мнение детей о пройденном материале.

Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог должен использовать наглядные пособия следующих видов:

1. Учебные пособия и книги

- Учебники по полиатлону: книги, содержащие теоретическую информацию о различных видах спорта, входящих в полиатлон (легкая атлетика, плавание, стрельба, гимнастика и т.д.).

- Методические рекомендации: пособия с рекомендациями по технике выполнения упражнений, тренировочным программам и правилам соревнований.
- Энциклопедии и справочники: справочные материалы, содержащие информацию о правилах, истории и достижениях в полиатлоне.

2. Видеоматериалы

- Обучающие видео: ролики с демонстрацией правильной техники выполнения упражнений и тренировок.
- Соревнования: записи соревнований по полиатлону, которые можно использовать для анализа и обсуждения.
- Интервью с тренерами и спортсменами: видеоматериалы, в которых тренеры и спортсмены делятся своим опытом и дают советы.

3. Аудиоматериалы

- Аудиозаписи: лекции и подкасты с теоретическими основами полиатлона, советами по тренировкам и питанию.
- Музыка для тренировок: подборки музыки, которые помогают поддерживать мотивацию и ритм во время занятий.

4. Наглядные пособия

- Плакаты и схемы: изображения, иллюстрирующие правильную технику выполнения упражнений, анатомию и физиологию.
- Таблицы и графики: диаграммы и таблицы с результатами тренировок, нормативами и планами занятий.
- Муляжи и модели: модели спортивного инвентаря, используемые в полиатлоне (например, гантели, мячи, мишени для стрельбы).

5. Интерактивные материалы

- Электронные учебники и пособия: интерактивные книги и приложения с тестами, упражнениями и заданиями.
- Симуляторы и тренажеры: виртуальные симуляторы тренировок и соревнований, позволяющие детям практиковаться в условиях, максимально приближенных к реальным.
- Онлайн-курсы и вебинары: платформы для дистанционного обучения с возможностью прохождения курсов и участия в вебинарах.

6. Раздаточные материалы

- Листовки и буклеты: информационные материалы о правилах безопасности, питании и режиме дня спортсмена.
- Карточки с упражнениями: карточки с описанием упражнений, их техникой выполнения и рекомендациями по количеству повторений.
- Тесты и анкеты: материалы для оценки уровня знаний и навыков детей, а также для сбора обратной связи.

7. Спортивные инвентарь и оборудование

- Тренажеры и снаряды: разнообразные спортивные снаряды и тренажеры, необходимые для занятий полиатлоном.
- Форма и экипировка: спортивная одежда и обувь, соответствующие требованиям для занятий различными видами спорта, входящими в полиатлон.
- Оборудование для соревнований: мишени, стойки для стрельбы, бассейны и т.д.

8. Игровые материалы

- Спортивные игры и эстафеты: игры и эстафеты, способствующие развитию физической подготовки и командного духа.
- Карточные и настольные игры: игры, связанные с тематикой полиатлона, помогающие детям лучше усвоить материал.

IX.Список литературы.

Литература для педагога:

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:
2. Издательский центр «Академия», 2000 С.233-239
3. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И.
4. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб, и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983 С. 41-44
5. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и
6. спорта.-4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006 С. 233-239
7. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа
8. спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,
9. специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего
- 10.спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
- 11.Червяков В.З. Кемза А.И., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Примерная программа
- 12.спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,
- 13.специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. –М., 1997 г. – 38 с.
- 14.Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО на основе математического моделирования: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Аксенов. М., 1986. – С. 25.
- 15.Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлопом / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
- 16.Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
- 17.Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.

Литература для детей и родителей:

1. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. – С.480.