

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Весьегонская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол N-1 от «29» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Полиатлон»
МБУ ДО ВСШ 2024-2025уч.год.

Направленность: физкультурно-спортивная
Общий объем программы в часах: 216 часов
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: начальный
Автор: тренер – преподаватель Смирнова О.В.

Рег. № _____

г. Весьегонск
2024г

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон»
Направленность	физкультурно-спортивная
Разработчик программы	тренер – преподаватель Смирнова О.В.
Общий объем часов по программе	<u>216</u> часов
Форма реализации	очная групповая, с использованием приёмов индивидуальной работы
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте <u>7-15 лет</u> лет
Аннотация программы	Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к виду спорта «Полиатлон» Методика программы состоит в развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков и как нельзя лучше приспособлено для развития в учреждениях дополнительного образования и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.
Планируемый результат реализации программы	По итогам обучающиеся получают: • теоретические сведения о полиатлоне о влиянии физических упражнений на самочувствие; • ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности; • улучшат общую физическую подготовку; • освоят упражнения СФП; • улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни; • освоят технику бега на средние и длинные дистанции; • научатся метать мяч; • научатся передвигаться на лыжах. • понимать цель выполняемых действий; • выполнять действия, руководствуясь

	инструкцией тренера; • координировать взаимодействие с партнёрами в игре; • характеризовать основные физические качества; • договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. • задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; • приобретут стойкий интерес к избранному виду спорта; • будут уметь организовать свое свободное время, активный отдых с родителями и друзьями, пропагандирующий здоровый образ жизни.
--	--

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность программы – «Полиатлон». Данная программа направлена на обучение детей 7-15 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к виду спорта «Полиатлон». Занятие полиатлоном содействует умственному и физическому развитию, способствует сохранению и укреплению здоровья, имеет большое прикладное значение и решает вопросы военно-патриотического воспитания. Умение быстро и неутомимо бегать, быть сильным, далеко и точно метать гранату, хорошо плавать и метко стрелять просто необходимо будущему воину. Программа направлена на формирование таких необходимых человеку качеств, как решительность, целеустремленность, самостоятельность, умение владеть собой, быстрая реакция и эффективное мышление при решении таких задач в условиях больших физических нагрузок и соревновательной борьбы. Обучение по

данной программе создает благоприятные условия для совершенствования психологических и морально - волевых качеств.

Актуальность программы

Важной задачей стоит сохранение здоровья граждан страны, в том числе и молодого поколения. Стране нужны здоровые, крепкие физически молодые люди, поэтому здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины являются сегодня одним из важнейших показателей эффективности спортивной работы.

Отличительными особенностями полиатлона являются: доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

В настоящее время полиатлон как вид спорта получил большое распространение в России. Занятие полиатлоном является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, воспитания основных физических качеств: выносливости, ловкости, силовой подготовки. Люди, занимающиеся полиатлоном, хорошо развиты физически, обладают хорошим здоровьем и высоким уровнем функциональных возможностей. Кроме того, полиатлон является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития психических и физических качеств ребенка.

Современная молодёжь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями. Именно полиатлон решает данные задачи.

Цель реализации программы: создание условий для гармоничного физического развития детей, разносторонней физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся, личностного и познавательного развития детей, привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику бега;
- освоить начальные легкоатлетические упражнения;
- изучить и совершенствовать технику передвижения на лыжах (классический стиль);
- познакомить с необходимым минимумом, теоретических знаний.

Развивающие:

- обучать воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развивать эмоционально- ценностный и коммуникативный опыт;

- приобщать к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучать детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развивать эмоциональные сферы личности, повышать уверенность в себе, формировать позитивную самооценку.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности, которая способна адаптироваться в современном обществе;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- воспитывать стремление к саморазвитию;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- вырабатывать организаторские навыки, уметь вести себя в коллективе.

Новизна программы, в отличие от существующих программ по полиатлону, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон», реализуемая на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Весьегонская спортивная школа», предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса.

Отличительной особенностью данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется: линейное освоение обучающимся предлагаемого курса; методика индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности, индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса; подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающихся на занятии.

Система диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся.

Адаптация под требования, предъявляемые к дополнительному образованию, учёте возможностей по материально-техническому оснащению.

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации обучения для гармоничного физического развития детей, разносторонней физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся, личностного и познавательного развития детей, привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально–адаптивная функция программы состоит в том, что в ходе ее реализации обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-15 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к избранному виду спорта.

Количество обучающихся в группе– 15 человек.

Форма обучения: учебно-тренировочное занятие.

Уровень программы: начальный.

Форма реализации образовательной программы: очная.

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- *словесный*–беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

– *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

– *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По логичности подхода:

– *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

– частично-поисковый – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;

– метод проблемного обучения;

– метод дизайн-мышления;

– метод проектной деятельности.

Возможные формы проведения занятий:

– на этапе изучения нового материала – объяснение, рассказ, демонстрация;

– на этапе практической деятельности – учебно-тренировочное занятие;

– на этапе освоения навыков – учебно-тренировочное занятие;

– на этапе проверки полученных знаний – контрольные нормативы.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

– критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;

– осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;

– развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;

– развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;

– воспитание чувства справедливости, ответственности;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

– освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;

– приобретут стойкий интерес к избранному виду спорта;

– умение организовать свое свободное время, активный отдых с родителями и друзьями, пропагандирующий здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- *Регулятивные универсальные учебные действия:*
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение ставить цель, планировать достижение этой цели;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- умение различать способ и результат действия;
- умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи;
- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- *Познавательные универсальные учебные действия:*
- умение осуществлять поиск информации;
- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- умение проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- умение строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
- умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;
- *Коммуникативные универсальные учебные действия:*
- умение аргументировать свою точку зрения;
- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение планировать учебное сотрудничество с педагогом-наставником и сверстниками: определять цели, функции участников, способов взаимодействия;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

универсальные компетенции:

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;

– способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны *знать*:

- теоретические сведения о полиатлоне о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности;

В результате освоения программы, обучающиеся должны *уметь*:

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять упражнения СФП;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

В результате освоения программы, обучающиеся должны *владеть*:

- техникой бега на средние и длинные дистанции;
- метать мяч;
- передвигаться на лыжах.

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере полиатлона.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере полиатлона.
3. Готовность к продолжению обучения в сфере полиатлона – определяется как готовность к сдаче контрольных нормативов.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит без отметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов, соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного

анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде выполнения проверочных заданий.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, соревнование.

Итоговая аттестация – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения в конце учебного года.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

2. Содержание программы

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Полиатлон»

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	6	
2	Практические занятия	210		210
2.1	Общая физическая подготовка	100		100
2.2	Специальная физическая подготовка	62		62
2.3	Техническая подготовка	40		40
2.4	Контрольные испытания	8		8
	Итого	216	6	210

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Полиатлон»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	прак тика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		
1.1	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон (зимнее и летнее)	1	1		-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотогра- фиям, фильмам
	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха.	1	1		
	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		
	Основы техники спортивных видов полиатлона	1	1		
	Правила соревнований видам спорта	1	1		
2	Практические занятия	210		210	
2.1	Общая физическая подготовка	100		100	-контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль
2.1.1	▪ подвижные игры и эстафеты,	20		20	
2.1.2	▪ спортивные игры,	20		20	
2.1.3	▪ общеразвивающие (с предметами и без), акробатические упражнения,	40		40	
2.1.4	▪ легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, л/а кросс)	20		20	
2.2	Специальная физическая подготовка	62		62	контрольные нормативы и упражнения -текущий контроль
2.2.1	▪ упражнения для развития силы	14		14	
2.2.2	▪ упражнения для развития быстроты,	14		14	
2.2.3	▪ упражнения для развития равновесия, гибкости	14		14	
2.2.4	▪ упражнения для развития скоростно- силовых качеств,	10		10	
2.2.5	▪ упражнения для развития специальной выносливости.	10		10	

2.3	Техническая подготовка	40		40	-контрольные упр., - нормативы и контрольные тренировки. -текущий контроль
2.3.1	▪ техника лыжных классических ходов(попеременный одношажный, четырехшажный, бесшажный, одновременный одношажный, бесшажный. ▪ техника коньковых ходов	20		20	
2.3.2	▪ техника бега (на короткие, средние и длинные дистанции)	10		10	
2.3.3	▪ техника метания мяча.	10		10	
2.4	Контрольные испытания	8		8	-протокол соревнований промежуточный, итоговый
	Итого	216	6	210	

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Полиатлон»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия
1	Теоретическая подготовка	6	
1.1	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон (зимней и летней)	1	Что такое полиатлон. История развития. Виды спорта входящие в полиатлон.
	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха.	1	Что такое гигиена тренировочных занятий, зачем нужно закаливание, как соблюдать режим питания, для чего нужен отдых.
	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	Строение организма: скелет, мышцы, внутренние органы, части тела.
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	Как влияют физические упражнения на организм, в чем польза занятий спортом.
	Основы техники спортивных видов полиатлона	1	Основы техники спортивных видов полиатлона пулевая стрельба, силовая подготовка, лыжные гонки, легкая атлетика.
	Правила соревнований по видам спорта	1	Правила соревнований по полиатлону.
2	Практические	210	

	занятия		
2.1	Общая физическая подготовка	100	
2.1.1	▪ подвижные игры и эстафеты,	20	Эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры в командах, с предметами
2.1.2	▪ спортивные игры,	20	Волейбол, футбол, ручной мяч
2.1.3	▪ общеразвивающие (с предметами и без), акробатические упражнения,	40	Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, в движении, со скакалками, в парах, кувырки, лазания, переползания, прыжки и т.д.
2.1.4	▪ легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, л/а кросс)	20	Методика обучения бега на короткие дистанции Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера Бег на средние дистанции Обучение бега по прямой с постоянной скоростью; Обучение технике бега по повороту
2.2	Специальная физическая подготовка	62	
2.2.1	▪ упражнения для развития силы	14	- общеразвивающие упражнения без предметов (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног); - общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями); - упражнения на снарядах: на перекладине – подтягивание, переворот, в упор, висы; - акробатические упражнения – кувырки вперед, назад, мостик, упражнения на гибкость;
2.2.2	▪ упражнения для развития быстроты,	14	- прыжковые упражнения: в высоту с места, выпрыгивания, перепрыгивания, в длину с места, тройной с места; - спортивные игры, подвижные игры;
2.2.3	▪ упражнения для развития равновесия, гибкости	14	- упражнения на гимнастической стенке; - специальные упражнения на гибкость на матах.
2.2.4	▪ упражнения для развития скоростно-силовых качеств,	10	- упражнения с резиновыми амортизаторами; - упражнения на специальных тренажерах;
2.2.5	▪ упражнения для развития специальной выносливости.	10	- упражнения с резиновыми амортизаторами; - упражнения на специальных тренажерах;
2.3	Техническая подготовка	40	
2.3.1	▪ техника лыжных классических	20	Скольльзящий шаг Попеременный двухшажный классический

	ходов(попеременный одношажный, четырехшажный, бесшажный, одновременный одношажный, бесшажный. ■ техника коньковых ходов		ход Попеременный четырехшажный классический ход Одновременный бесшажный классический ход Одновременный одношажный классический ход Коньковый ход
2.3.2	■ техника бега (на короткие, средние и длинные дистанции)	10	<i>Техника высокого старта и стартового ускорения</i>
2.3.3	■ техника метания мяча.	10	Обучение техники метания: броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных и.п., стоя лицом и боком в–сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх; снизу вверх на заданную, и максимальную высоту; ловля набивного мяча (1 кг) двумя руками после броска партнера и различных–движений после броска вверх; метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега по–коридору 10 м и на заданное расстояние; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены: с места, с шага, с двух шагов,–с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 8-10 м;
2.4	Контрольные испытания	8	Выполнения тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков,
	Итого	216	

2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		все го	тео рия	прак тика	неде ль	дней		
1	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон»	216	6	210	36	108	01.09.23. 31.05.24	

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Полиатлон»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Весьегонская спортивная школа»

Для занятий необходимо помещение – спортивный зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Профильное оборудование	
1.1	Спортивный зал, стадион	1
1.2	Лыжный инвентарь	15
1.3	Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.	5+5+5+10
1.4	Скакалки	15
1.5	Аптечка медицинская	1
1.6	Секундомер	1
1.7	Винтовка пневматическая МР-61	3-5
1.8	Тренажеры силовые	1
1.9	Маты гимнастические	10
1.10	Мячики для метания	10-15

3.2 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы

Для педагога

1. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв 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.
2. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л. / «Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.
3. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.

4. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – Москва: Физкультура и спорт, 1995 г. – 38 с.
5. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.
6. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
7. К16 Каклимов А.Ф., Бомин В.А., Шохирев В.В. Методика обучения способам передвижения на лыжах: Учебно-методическое пособие. – Иркутск: Ирк.фил. РГУФКСиТ, 2010 -157 с.

Для обучающегося ,родителей

1. Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
2. Качур, Е. Если хочешь быть здоров / Елена Качур ; иллюстрации Анастасии Балатеньшевой и Анастасии Холодиловой. – 2-е издание. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015 . – 74, [2] с. : цв. ил. – (Детские энциклопедии с Чевостиком).
3. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / В. И. Малов. – Москва : Вече, 2012. – 431 с. : ил., портр. – (100 великих).
4. Ярцева, Е. Бег и ходьба / Евгения Ярцева ; [иллюстрации В. Ермолаев]. – Москва : ИД Мешерякова, 2012. – 62 с. : ил. – (Энциклопедия олимпийских игр).

3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

3.4 Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель МБУ ДО ВСШ, имеющий среднее профессиональное или высшее образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с детьми и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

3.5 Методическое обеспечение

Особенности организации образовательной деятельности

Работа с обучающимися построена следующим образом: -сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ; - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное бучение).

Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна.

Методы образовательной деятельности

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- эвристический метод;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

Приемы образовательной деятельности:

- соревнования и конкурсы,
- наглядный (рисунки, плакаты, фотографии, литература),
- создание творческих работ.

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Основные образовательные процессы: решение учебных задач на базе современного оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью и разрешения проблемных ситуаций; соревнования и конкурсы, подвижные игры, групповые занятия.

Основные формы деятельности:

- познание и учение: учебно-тренировочное занятие.
- общение: **Прямое** - личный контакт, при общении необходимо визуальное восприятие друг друга. **Вербальное** - общение посредством речи. **Групповое** - общение между тремя и более людьми.
- труд: уборка инвентаря после занятий, места занятий.

Форма организации учебных занятий:

- лекция;
- соревнование;

Типы учебных занятий:

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие физических способностей у обучающихся: стартовый контроль проводится в начале освоения программы с целью определения исходного уровня знаний и умений, текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) – осуществляется педагогом в форме наблюдений, итоговый контроль осуществляется в конце учебного года, метапредметные и личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса во время учебной и соревновательной деятельности.

Результатом усвоения обучающимися программы являются: выполнения тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков, а также теоретического теста (контрольные вопросы) для определения объёма освоенных теоретических знаний.

Контрольно – переводные нормативы по СФП

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	3-й год	
Специальная физическая подготовка		
Бег 30 м, с (8-9 лет)	7.0	7,2
Бег 60 м, с (10-12 лет)	11.0	12,2
Бег 60 м, с (13-15 лет)	10,4	11,5
Бег 1000 м (8-9 лет) (10-12 лет) (13-15 лет)	6,20	7,30
	5.20	6.30
	4,20	5,15
Подъем туловища из положения лежа на спине	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	15
Подтягивание	5	-

Спортивно-техническая подготовка		
Оценка техники передвижения на лыжах	+	+
Лыжная гонка 1 км	8.00	8.40
Лыжная гонка 3 км	зачет	зачет

Контрольно- переводные нормативы по ОФП.

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 6-10 лет

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	6	7,8	7,5-7,6	6,0	7,6	7,5-7,9	7,0
		7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	6,0
		8	7,1	7,0-6,0	5,6	7,3	7,2-6,2	6,0
		9	6,8	6,7-5,7	5,6	7,0	6,9-6,0	5,9
		10	6,6	6,5-5,6	5,4	6,6	6,5-5,9	5,2
2.	Челночный бег 3х10м (сек)	6	11,4	10,9-10,4	10	11,9	11,4-11,7	10,3
		7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Прыжок с места (м)	6	100	110-125	145	80	105-125	140
		7	100	115-135	155	85	110-130	150
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Поднимание туловища (1м)	6	17-20	20-22	23-26	14-16	17-19	20-25
		7	19-21	22-24	26-30	15-17	18-20	21-28
		8	20-21	23-25	26-35	15-17	19-21	22-30
		9	24-26	25-30	31-38	20-23	25-26	27-34
		10	25-27	26-32	32-42	21-24	26-27	28-36
5.	Наклон вперед из положения стоя (см)	6	1	2-4	8	1	5-8	11
		7	1	3-5	9	2	6-9	12,5
		8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,5
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	11,0
6.	Полтягивание на высокой перекладине (м; раз). на низкой перекладине из виса лежа (д; раз)	6	1	2	3	1	2-4	9
		7	1	2-3	4	2	4-8	12
		8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 11-14 лет

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2.	Челночный бег 3х10м (сек)	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6

3.	Прыжок в длину с места (см)	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
4.	Поднимание туловища (1м)	11	30-32	34-36	38-46	25-28	29-30	32-40
		12	31-33	35-37	39-47	26-28	30-31	33-41
		13	34-35	36-39	40-49	27-30	32-33	34-42
		14	35-36	37-40	41-50	31-32	34-35	36-43
5.	Наклон вперед из положения стоя (см)	11	2	4-5	7	4	8-10	15
		12	2	4-5	7	5	9-11	16
		13	2	5-7	10	6	10-12	18
		14	3	7-9	12	7	12-14	20
6.	Подтягивания на высокой перекладине (м; раз), на низкой перекладине из виса лежа (д; раз)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17

Теоретический тест

Вопрос 1

Полиатлон-это ...

Варианты ответов

- совокупность видов спортивного многоборья
- вид спорта, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой

Вопрос 2

Влияние физических упражнений на организм человека:

Варианты ответов

- Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- Нейтральное, даже если заниматься усердно

Вопрос 3

Какие виды спорта тренируют дыхание?

Варианты ответов

- Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика
- Большой теннис, плавание, волейбол
- Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

Вопрос 4

Вход в спортивный зал на тренировку разрешен:

Варианты ответов

- Разрешен, если в зале находится тренер
- Разрешен, если зал открыт и свободен

Вопрос 5

Выход занимающихся из спортивного зала возможен:

Варианты ответов

- После разрешения тренера
- По окончании комплекса упражнений

Вопрос 6

Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?

Варианты ответов

- Нет, нельзя

- Можно
- Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники

Вопрос 7

Назовите страну — родину Олимпийских игр?

Варианты ответов

- Греция
- Россия
- Германия

Вопрос 8

Вспомните девиз Олимпийских игр.

Варианты ответов

- «Быстрее, выше, сильнее»
- "Быстрее, выше"
- "Учиться, учиться и учиться"

Вопрос 9

Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение?

Варианты ответов

- золотая
- серебряная
- медная

Вопрос 10

Выберите год зарождения полиатлона как составной части существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО ("готов к труду и обороне")

Варианты ответов

- 1992
- 1940
- 1989

Вопрос 11

- Силовые упражнения в полиатлоне?
- Варианты ответов
- подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин)
- бег на короткую дистанцию длиной 50–60 метров
- бег на 2000–3000 метров у мужчин и 1000–2000 метров у женщин

Вопрос 12

Что такое спортивное соревнование?

Варианты ответов

- состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)
- часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов

Вопрос 13

Как называется бег по пересеченной местности?

Варианты ответов

- кросс
- эстафета
- биатлон

Учебно-методические средства обучения:

- специализированная литература;
- наборы технической документации к применяемому оборудованию;
- плакаты, фото и видеоматериалы;
- учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях.

Применяемое на занятиях дидактическое и учебно-методическое обеспечение включает в себя справочные материалы, рабочие тетради обучающихся.

Педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- проектные технологии – достижение цели через детальную разработку проблемы, которая должна завершиться реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом;

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.