

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 406
Пушкинского района Санкт–Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 406
Пушкинского района Санкт–Петербурга
Протокол от 28.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора №179 от 28.08.2025
ГБОУ гимназии № 406
Пушкинского района Санкт–Петербурга
_____ В.В. Штерн

Дополнительная общеразвивающая программа

«Зимний полиатлон»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 13 - 17 лет

Разработчик: Захаренков Д.А.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Настоящая программа по зимнему полиатлону разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым Положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 № 325, примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР «Полиатлон», допущенной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту.

Программа для по полиатлону составлена на основании нормативных документов Министерства туризма и спорта, типовых программ для видов спорта с учетом многолетнего опыта работы по комплексу ГТО и Президентских тестов физической подготовленности населения.

Существуют две типовые рабочие программы:

1. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков

2. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, 2008, артор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев.

Образовательная программа «Полиатлон для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает профессионально-ориентированный уровень освоения.

Полиатлон — комплексное спортивное многоборье. Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году и является продолжением существовавшего в Советском союзе спортивного комплекса ГТО. Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины: зимнее троеборье, зимнее двоеборье. В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний: лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км.) — обязательно; стрельба из пневматического оружия (дистанция — 10 м, диаметр мишени — 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов); силовая гимнастика: подтягивание на перекладине (у мужчин); отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Программа реализуется с 2014 года. В 2017 году корректирована по требованиям к оформлению программ.

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

Актуальность программы в том, что программа по зимнему полиатлону разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, а также на основе программы по зимнему полиатлону ДЮСШ и СДЮШОР для групп начальной подготовки первого и второго года обучения.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия зимним полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма, формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, общей выносливости, развитию духа коллективизма, оказывают положительное действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

Задачи.

Обучающие:

- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- обучить основам техники пулевой стрельбы;
- обучить основам техники силовой гимнастики;
- дать представление о зимнем полиатлоне как о спорте;
- сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов.

Развивающие:

- развивать скоростные и силовые способности;
- развивать общую и специальную выносливость;
- развивать координационные способности;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию волевых качеств;
- воспитывать дух коллективизма.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- знают основы техники передвижений классическим ходом;
- умеют стрелять из пневматической винтовки;
- умеют практически применять технику силовой гимнастики;

Метапредметные:

- знают историю возникновения и развития полиатлона;
- сформированы все необходимые знания умения и навыки необходимые для занятий.

Личностные:

- сформированы скоростные и силовые способности;
- сформирована общая и специальная выносливость;
- сформированы координационные способности;

Условия реализации программы

Язык обучения -русский

Сроки реализации: 1год, 216 часов.

Условия приема: программа ориентирована на детей 12-17 лет без специальной подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре. Наполняемость группы 15 человек.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая.

Оборудование: оборудованный спортивный зал, тренажеры, оборудованная спортивная площадка.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону	9	-	9
3	Обще- развивающие упражнения (ОРУ)	1	21	22
4	Кроссовая подготовка	1	34	35
5	Специальная силовая подготовка	1	29	30
6	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	20	21
7	Стрелковая подготовка	1	28	29
8	Лыжная подготовка	2	40	42
9	Имитация	2	25	27
Всего		19	197	216

Рабочая программа

Задачи.

Обучающие:

- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- обучить основам техники пулевой стрельбы;
- обучить основам техники силовой гимнастики;

- дать представление о зимнем полиатлоне как о спорте;
- сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов.

Развивающие:

- развивать скоростные и силовые способности;
- развивать общую и специальную выносливость;
- развивать координационные способности;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию волевых качеств;
- воспитывать дух коллективизма.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- знают основы техники передвижений классическим ходом;
- умеют стрелять из пневматической винтовки;
- умеют практически применять технику силовой гимнастики;

Метапредметные:

- знают историю возникновения и развития полиатлона;
- сформированы все необходимые знания умения и навыки необходимые для занятий.

Личностные:

- сформированы скоростные и силовые способности;
- сформирована общая и специальная выносливость;
- сформированы координационные способности;

Содержание

1. Вводное занятие

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

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

2. Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону.

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

Практика. Применение на практике

3. Обще-развивающие упражнения (ОРУ)

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений.

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

4. Кроссовая подготовка

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

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

5. Специальная силовая подготовка

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

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

6. Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Теория. Объяснить правила игр и эстафет. Способствовать воспитанию духа коллективизма. Развивать способность быстро реагировать и способность принимать нестандартные решения. Повышать эмоциональный фон занимающихся.

Практика. Эстафеты бегом и на лыжах. Эстафеты с применением различного дополнительного инвентаря. Спортивные игры в футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на основе хоккея, баскетбола. Игра в лапту.

7. Стрелковая подготовка

Теория. Рассказать о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы.

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

8. Лыжная подготовка

Теория. Объяснить как правильно одевать лыжи и палки. Рассказать о технике передвижения классическим лыжным ходом.-

Практика. Школа лыжника. Научить занимающихся правильно падать. Научить основам техники ОБХ,ООХ,П2Х. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности.

9. Имитация

Теория. Объяснить занимающимся что такое имитация лыжных ходов.

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

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Методическое обеспечение.

Методы обучения:

- вербальные (беседы, анализ проделанной работы (итоги соревнований, результаты контрольно-переводных нормативов);
- наглядные (демонстрация иллюстративного материала, просмотр наглядных видео пособий по стрельбе и лыжным гонкам, просмотр технических характеристик лыжных ходов)
- практические (наблюдения, тренировочный процесс,анализ проделанной работы)

Способы их проверки:

предметная диагностика проводится в форме:

- контрольно переводные нормативы;
- результаты соревнований

педагогическая диагностика предполагает:

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

Формы подведения итогов реализации программы:

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

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Гимнастические перекладины и доски для отжиманий.
3. Лыжный инвентарь
4. Пневматические винтовки
5. Стрелковые установки
6. Мячи
7. Гимнастические обручи, набивные мячи, палки.

Список используемой литературы.

- a. 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. - 25 с.
- b. Балин, А.Д. Оценка уровня моррофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.

- c. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
- d. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.
- e. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
- f. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев
- g. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА
ОБУЧЕНИЯ .**

	Вид норматива	д. из-мер.	Группа 1 года обуч. Юноши девушки		Группа 2 года обуч. Юноши девушки	
			6	6,5	6,1	,3
.	Бег 30 метров	ек.	,3			
.	Бег 60 метров	ек	0,5	1	10,8	10,4
.	«Челно к» 3x10 м	ек	,3	9	9,5	9,2
.	«Слалом» 2x15 м	ек	,5	9	9,7	9,4
.	Прыжок с места	м.	50	1	140	160
.	5-скок	м.	6	600	700	40
.	Подтягивание	аз	О т опоры за 1 мин-10			5
.	Отжимания	аз.	-	От гимн. скам. 10 раз		0 раз
.	Кросс	м.	1 км 5 .00 мин	0,5 км 2 мин30сек	1 км 4мин30сек	,5 км мин2 0сек
0.	Основы техники стрельбы		+	+	+	
1.	Техника имитации конькового хода.					
	A) низкая посадка		3 x10 м	3x10 м	3x10 м	x10 м
	Б) одновременный,				3x10 м	

одношажный				x10 м
В) 2-х шажный одновременный			3x10 м	x10 м
Прохождение соревновательной дистанции	-	-	2	