

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального района

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по ВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Селянкина Е.Л.
Протокол №1 от «28» 08
2026 г.

Нерадовских Л.В.
от «31» 08 2026 г.

Каканова Л.С.
Приказ № 70/1-ос от
«31» 08 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Полиатлон»

Рабочую программу составил:

Аленин Ф.В.

с. Армизонское 2026 год

Пояснительная записка

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)..

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 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 СДЮСШОР 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.

Цель образовательной программы:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой классификации;
- осуществление физической подготовки подрастающего поколения;
- приобщение учащихся к постоянным тренировкам
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- оказывать помощь, по внедрению и развитию данного вида спорта;
- всестороннего физического развития.

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 в зимнем полиатлоне.

Развивающие

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

Воспитательные

- способствовать воспитанию волевых качеств
- воспитывать дух коллективизма

Данная программа разработана на основе типовых программ по зимнему полиатлону для ДЮСШ и СДЮСШОР и адаптирована для занятий в школьной спортивной секции. Основной задачей которой также является воспитание высококвалифицированных спортсменов для участия в чемпионатах района и чемпионатах области по зимнему полиатлону.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей школьного возраста без специальной подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре. Программа курса рассчитана на 3 учебных года, годовая продолжительность занятий 36 часов

Основными принципами обучения являются:

1. Научность. Этот принцип предопределяет сообщение обучаемым только достоверных, проверенных практикой сведений и упражнений, при отборе которых учитываются новейшие достижения науки и техники.
2. Доступность. Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития учащихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.
3. Связь теории с практикой. Обязывает вести обучение так, чтобы обучаемые могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.

4. Воспитательный характер обучения. Процесс обучения является воспитывающим, ученик не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные, волевые и моральные качества.

5. Сознательность и активность обучения. В процессе обучения все действия, которые отрабатывает ученик, должны быть обоснованы. Нужно учить, обучаемых, критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога.

6. Систематичность и последовательность. Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Как правило, этот принцип предусматривает изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему.

7. Прочность закрепления знаний, умений и навыков. Качество обучения зависит от того, насколько прочно закрепляются знания, умения и навыки учащихся. Не прочные знания и навыки обычно являются причинами неуверенности и ошибок. Поэтому закрепление умений и навыков должно достигаться неоднократным целенаправленным повторением и тренировкой. 8. Индивидуальный подход в обучении. В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных особенностей и опираясь на сильные стороны ребенка, доводит его подготовленность до уровня общих требований.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

1 раза в неделю 1-ом и 2-ом году обучения (36 часа в уч.год).

Формы занятий:

-внеурочный

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

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)

Ожидаемые результаты (по задачам ко всей программе конкретно!)

К концу обучения воспитанники:

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

Способы их проверки:

предметная диагностика проводится в форме:

- контрольно переводные нормативы;
- результаты соревнований

педагогическая диагностика предполагает:

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

Формы подведения итогов реализации программы:

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

1 год обучения

Личностные и метапредметные результаты:

1. Личностные результаты: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории избранного вида спорта;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях спортом;

2. Метапредметные результаты: • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении полиатлона в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе тренировочной посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- понимание роли и значения спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте спорта в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Оценивание результативности: в процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

- **текущие** (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);
- **промежуточные** (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- **итоговые** (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога, предусматриваются различные формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- соревнования;
- выставки работ учащихся;
- фестивали;
- отзывы преподавателя и родителей учеников.

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов совместной деятельности учителя, учащихся, родителей. В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы работы: индивидуальная, коллективная, творческие задания, лекционные занятия, выставка творческих работ. Основные методы обучения: - метод проектов (позволяет развить исследовательские и творческие способности учащегося - монологический, диалогический, показательный: - преподавания: объяснительный, информационно-сообщающий, иллюстративный. - учения: частично-поисковый, исполнительский; - воспитания: убеждения, упражнения, личный пример.

Учебно-тематический план образовательной программы «Полиатлон для начинающих» 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	0	1	

2	Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону	1	-	1	
3	Обще-развивающие упражнения (ОРУ)	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
4	Кроссовая подготовка	-	5	5	Контрольные забеги
5	Специальная силовая подготовка	-	1	1	Контроль за правильностью выполнения
6	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	5	6	Обсуждения
7	Стрелковая подготовка	1	3	4	Внутригрупповые соревнования
8	Лыжная подготовка	1	12	13	Контроль за освоением правильности лыжных ходов, обсуждение
9	Имитация	1	2	3	Самоанализ
Всего		7	29	36	

Содержание учебно-тематического плана

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 такое работа в определенной зоне интенсивности нагрузки.

Практика. Равномерный бег по пересеченной местности в заданной зоне интенсивности нагрузки (темпе). 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 10 метров.

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 одновременного бесшажного хода (далее ОБХ), одновременного одношажного хода (далее ООХ), попеременного двухшажного хода (далее 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.

Материально-техническое обеспечение программы

(перечень оборудования к программе)

Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)

Гимнастические перекладины и доски для отжиманий.

Лыжный инвентарь

Пневматические винтовки

Стрелковые установки

Мячи

Гимнастические обручи, набивные мячи, палки.

Планируемые результаты. По итогам реализации программы обучаемые будут:

Владеть основами техники передвижения на лыжах.

Владеть основами техники пулевой стрельбы

Владеть основами техники силовой гимнастики.

Иметь представление о зимнем полиатлоне как о спорте

Сформируются двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в зимнем полиатлоне.

Повысятся скоростные и силовые способности

Укреплится общую и специальную выносливость

Увеличатся координационные способности

Повышение развития волевых качеств и духа коллективизма

В результате прохождения курса полиатлон воспитанники узнают об истории вида спорта, развитии его в России. Изучат правила избранного вида спорта. Получат такие навыки как стрельба из пневматической винтовки, передвижение на лыжах различными способами.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8с)	Бег на 30 м (не более 6,3с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,6с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135см)	Прыжок в длину с места (не менее 130см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 20с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
Теоретический зачет	+	

Перечень УМК программы:

1. 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.
2. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
3. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.

Список используемой литературы.

1. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.
2. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
3. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков
4. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев
5. 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.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - www.kubansport.ru.
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.
4. Официальный сайт Российской Федерации триатлона - www.ftr.org.ru
5. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона - www.polyathlon.ru.
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru,
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru.
8. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniiifk.ru.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
10. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>
11. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturasport.ru/>.
12. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
13. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
14. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
15. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
16. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
17. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>

Календарно - тематическое планирование.

№ п\п	Тема учебно-тренировочного занятия.	Количество часов			Дата
		Всего	Теоретических	Практических	
1	Школа лыжника. Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ. Техника безопасности	1	1		
2	Кросс. Развитие общей выносливости. Основы пулевой стрельбы. ОРУ.	1		1	
3	Школа лыжника. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ.	1	1		
4	Кросс. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа коллективизма. ОРУ.	1		1	
5	Школа лыжника. Основы техники классического лыжного хода. Стрелковая подготовка.	1		1	
6	Кросс. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ.	1		1	
7	Лыжная подготовка. Научить основам техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты.	1	1		
8	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры.	1		1	
9	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	1		1	
10	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей. ОРУ.	1		1	
11	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	1		1	

12	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Стрелковая подготовка. Основы пулевой стрельбы.	1		1	
13	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры.	1		1	
14	Кросс. Игры. Эстафеты. ОРУ.	1		1	
15	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие общей выносливости.	1		1	
16	Лыжная подготовка. ОРУ. Силовая гимнастика. Развитие специальной силовой выносливости.	1		1	
17	Эстафеты. Спортивные игры. Стрелковая подготовка.	1	1		
18	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. ОРУ. Подвижные игры.	1		1	
19	Эстафеты. Силовая подготовка. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Спортивные игры.	1		1	
20	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Стрелковая подготовка.	1		1	
21	Эстафеты. Спортивные игры. Силовая подготовка.	1		1	
22	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. ОРУ. Подвижные игры.	1		1	
23	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты.	1		1	
24	Имитация лыжной техники. Силовая подготовка. ОРУ.	1		1	

25	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие специальной выносливости.	1		1	
26	Спортивные игры. Эстафеты. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. ОРУ.	1		1	
27	Имитация лыжных ходов. Стрелковая подготовка. ОРУ. Подвижные игры.	1		1	
28	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.	1		1	
29	Кросс. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.	1		1	
30	Имитация. Спортивные игры(футбол). ОРУ. Эстафеты.	1		1	
31	Кросс. Игры подвижные и спортивные. Специальная силовая подготовка.	1		1	
32	Кросс. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.	1		1	
33	Имитация. Спортивные игры(футбол). ОРУ. Эстафеты.	1	1		
34	Кросс. Игры подвижные и спортивные. Специальная силовая подготовка.	1		1	

Список используемой литературы.

1. 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.
2. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
3. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
4. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.
5. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
6. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков
7. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев
8. 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. - 480 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

18. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
19. Официальный сайт Министерства спорта Краснодарского края - www.kubansport.ru.
20. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.
21. Официальный сайт Российской Федерации триатлона - www.ftr.org.ru
22. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона - www.polyathlon.ru.
23. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru,
24. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru.
25. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniiik.ru.
26. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
27. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>
28. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkultuaisport.ru/>.
29. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.
30. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
31. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
32. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
33. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>

34. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.r>

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8с)	Бег на 30 м (не более 6,3с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,6с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135см)	Прыжок в длину с места (не менее 130см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 20с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
Теоретический зачет	+	

Требования к технике безопасности при занятиях.

1. Общие требования безопасности.

К занятиям полиатлоном допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- ☐ травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- ☐ травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.
- ☐ травмы, полученные при метании спортивного снаряда без тщательной разминки;
- ☐ травмы при выполнении стрельбы из неисправного оружия, при неправильном обращении баллоном при зарядании пневматического оружия сжатым воздухом, при неправильном зарядании оружия;
- ☐ травмы или переохлаждение в плавательном бассейне.

Спортивный зал, плавательный бассейн, стрелковый тир, стадион, должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

- ☐ Тренеру необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию.
- ☐ Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и занимающихся.
- ☐ Провести разминку.
- ☐ Тренеру проверить исправность спортивного инвентаря, оружия, исправность спортивной одежды, обуви, температуры воды.
- ☐ Тренер приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули велодром, плавательный бассейн, стадион.

3. Требования безопасности во время занятий.

- ☐ Не выполнять стрельбу, плавание, бег по спортивной дорожке, метание без тренера или его помощника.
При выполнении стрельбы проверить исправность оружия, стрельбу выполнять только по приказу тренера, не направлять оружие в сторону людей, животных.
- ☐ Во время метания спортивного снаряда убедиться в отсутствии людей, животных в местах приземления гранаты.
- ☐ В плавательном бассейне в ванну заходить только по лестницам или со стороны стартовых тумбочек.
- ☐ При выполнении беговых, плавательных упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- ☐ Нельзя допускать переход одной из групп в тире, на стадионе, в бассейне, в момент продолжения в них занятий другой группой.
- ☐ На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся. Необходимо категорически запретить самостоятельно и бесконтрольно выполнять тренировки в стрелковом тире, плавательном бассейне, на стадионе.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- ☐ При появлении во время занятий боли в мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- ☐ При возникновении пожара в тренажерном зале, стрелкового тира, плавательном бассейне немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся, сообщить о пожаре в ближайшую дежурную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения
- ☐ По получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- ☐ Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- ☐ Проверить исправность спортивного оборудования.
- ☐ Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- ☐ Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.