

**Управление образования администрации
Анжеро-Судженского городского округа**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»**

РАССМОТЕНО
на заседании
педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
Протокол № 6
«10» июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЮСШ № «Юность»
_____ А.Г.Ефимов

Приказ № 151
«04» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПОЛИАТЛОН»

Срок реализации: 1 год

Адресат: обучающиеся 9-18 лет

Разработчик программы:

Каразбаева Наталья Николаевна, инструктор-методист

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	6
3	Содержание программы	7
4	Планируемые результаты освоения программы	9
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	11
6	Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)	15
7	Материально-техническое обеспечение программы	17
8	Перечень информационно-методических материалов	17

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Программа разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Краткая характеристика вида спорта, его специфика:

Полиатлон (от греческих слов poly - много и athlon - состязание) – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся разносторонних физических качеств и прикладных навыков. Полиатлон, как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд».

В июне 1993 года образована Всероссийская Федерация Полиатлона (ВФП) и стали действовать региональные федерации и отделения полиатлона. В России с 1993 года действует единая Всероссийская спортивная классификация по полиатлону.

В настоящее время полиатлон включает в себя летние и зимние дисциплины. Официальные соревнования по полиатлону проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

В данной программе представлен вид спорта «полиатлон» в дисциплинах:

– зимнее троеборье;

– зимнее двоеборье.

Содержание спортивных дисциплин:

1. зимнее троеборье: включает следующие виды полиатлона:

– пулевая стрельба (стрельба из пневматической винтовки в мишень №8 упражнение III – ВП /10 выстрелов, 10м, стоя/ или IIIа – ВП /10 выстрелов, 10м, стоя с опорой локтей о стойку);

– силовая гимнастика сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки, юниорки, женщины) подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши, юниоры, мужчины);

– лыжные гонки свободным стилем (1км, 2км, 3 км, 5 км, 10км).

2. зимнее двоеборье: включает следующие виды полиатлона:

– лыжные гонки (1км,2км,3км);

– силовая гимнастика: сгибание и разгибание рук в упоре (девочки, девочки), подтягивание на высокой перекладине (юноши, мальчики). Программа соревнований зависит от того, к какой возрастной группе относится спортсмен.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: *стартовый* – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы заключается в создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Адресат: обучающиеся с 9 до 18 лет.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий: беседа, соревнование, учебно-тренировочные занятия.

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

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 228 часов

Учебно-тематический план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	210	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос, тестирование
3	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	2	-	2	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		228	12	216	

Цель и задачи программы

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия полиатлоном.

Задачи:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в полиатлоне;
- воспитать специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости, силы) для успешного овладения навыками вида спорта;
- обучить базовой технике всех видов полиатлона;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Полиатлон и виды, входящие в это многоборье.

Техника безопасности. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по полиатлону во избежание травм.

История возникновения и развития полиатлона. Исторические сведения о зарождении полиатлона как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Спортивная тренировка. Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

Физические качества. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных лыжников.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств: гибкость, координация, скоростно-силовые качества и силовая выносливость.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специально-надшаговые упражнения.
4. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад)

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития специальной выносливости лыжника: Переменный бег или передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Ходьба с переменной скоростью. Ходьба с переменной скоростью.

2. Упражнения для развития координации движений и ловкости лыжника

Техническая и тактическая подготовка

Лыжная подготовка. Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Значение лыжных мазей. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах

Практическая подготовка. Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуюлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Участие в соревнованиях городских, областных. Участие в зимней спартакиаде города

Беговая подготовка. Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов: бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Стрелковая подготовка.

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием.

В группах изучаются навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пульками по белому листу и пр.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

6) формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом вообще и полиатлоном в частности.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

образовательные (предметные) результаты: обучающиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- технику безопасности при работе с оружием;
- конструктивные части, составляющие пневматическую винтовку;
- технику выполнения упражнений: подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время соревнований;
- выполнять элементы техники выстрела: изготовка, прицеливание

Иметь навыки: техники выполнения упражнений в полиатлоне.

Приобрести опыт:

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой и спортом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Текущий контроль

Нормативы для текущего контроля уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки

№ П/ П	Упражнения	7-8 лет юн.\дев.	9 лет юн.\дев.	10 лет юн.\дев.	11 лет юн.\дев.	12 лет юн.\дев.	13 лет юн.\дев.	14 лет юн.\дев.	15 лет юн.\дев.	16 лет юн.\дев.	17-18 лет юн.\дев.	Уровень
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
1.	Подтягивание(юн.) сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.)	1 \ 4	1 \ 5	2 \ 9	3 \ 12	4 \ 14	5 \ 15	6 \ 16	7 \ 18	8 \ 23	10 \ 25	стартовый
2.	Бег 500м(сек) юноши \ девушки	2.40\2.50	2.30\2.40	2.20\2.30	2.10\2.20	2.05\2.10	2.00\2.05	1.55\2.00	1.50\1.55	1.45\1.50	1.40\1.45	стартовый
3.	Прыжок в длину с места (см) (юноши)	109 и ниже	119 и ниже	124 и ниже	139 и ниже	149 и ниже	159 и ниже	169 и ниже	179 и ниже	189 и ниже	199 и ниже	стартовый
4.	Прыжок в длину с места (см) (девушки)	99 и ниже	104 и ниже	109 и ниже	119 и ниже	129 и ниже	139 и ниже	159 и ниже	169 и ниже	179 и ниже	189 и ниже	стартовый
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
1.	Бег 1000м	без учета времени										стартовый
Техническая подготовка												
1.	Передвижение на лыжах (1-3км)	без учета времени										стартовый

Текущий контроль «Техническая подготовка».

1. Передвижение скользящим шагом в облегченных условиях; в пологий подъем.
2. Выполнение специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение техники попеременного двухшажного хода; на развитие равновесия при одноопорном скольжении; на согласованность работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
3. Выполнение поворотов на месте, способов спуска и подъема.
4. Знание конструктивной части, составляющей пневматическую винтовку

Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу

1. Меры безопасности при занятиях полиатлоном.
2. Классификация соревнований по полиатлону.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях полиатлоном.
4. Терминология в полиатлоне..
5. Личная гигиена спортсмена
6. Техника безопасности при занятиях полиатлоном.
7. Самоконтроль в процессе занятий полиатлоном.
8. Известные российские полиатлонисты.
9. Режим дня учащегося, занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения на соревнованиях.
12. Понятие «физическая культура».
13. Лыжный инвентарь: уход за ним; подготовка к соревнованиям.
14. Устройство пневматической винтовки.

Промежуточная аттестация

Нормативы для контроля уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	7-8 лет юн.\дев.	9 лет юн.\дев.	10 лет юн.\дев.	11 лет юн.\дев.	12 лет юн.\дев.	13 лет юн.\дев.	14 лет юн.\дев.	15 лет юн.\дев.	16 лет юн.\дев.	17-18 лет юн.\дев.	Уровень
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
1.	Подтягивание(юн.) сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.)	2\ 5	2 \ 6	3 \ 10	34\ 13	5 \ 15	6 \ 16	7\ 17	8 \ 20	9 \ 24	11 \ 28	стартовый
2.	Бег 500м(сек) юноши \ девушки	2.39\2.49	2.29\2.39	2.19\2.29	2.09\2.19	2.04\2.09	1.59\2.04	1.54\1.59	1.49\1.54	1.44\1.49	1.39\1.44	стартовый
3.	Прыжок в длину с места (см) (юноши)	112 и ниже	122 и ниже	127 и ниже	142 и ниже	152 и ниже	162 и ниже	171 и ниже	182 и ниже	192 и ниже	202 и ниже	стартовый
	Прыжок в длину с места (см) (девушки)	102 и ниже	107 и ниже	112 и ниже	122 и ниже	132 и ниже	142 и ниже	162 и ниже	172 и ниже	182 и ниже	192 и ниже	стартовый
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												
4.	Стрельба из пневматической винтовки	1\2	1\2	2\3	3\4	4\5	5\6	6\7	7\8	8\9	9\10	
Техническая подготовка												
5.	Передвижение на лыжах (1-3км)	без учета времени										стартовый

Вопросы для промежуточной аттестации по теоретическому разделу

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
17. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
19. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
20. Гигиеническое значение кожи.
21. Профилактика вредных привычек.

Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приёмы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы: сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Материально-техническое обеспечение программы

Реализация программы требует наличия лыжной базы, спортивного зала.

Оборудование:

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, 200гр., гантели от 1 кг. до 5 кг., секундомер, мячи футбольные, волейбольные, набивные от 1 до 3 кг., скамейка гимнастическая, скакалки 2,8м. и 2,5м, пневматическая винтовка.

Перечень информационно-методических материалов

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Жданкина Е., Добрынин И. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 125 с.
3. Лыжный спорт. Учебник / Т.И. Раменкая, А.Г. Баталов М.: Физкультура и спорт, 2005. Режим доступа: http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf
4. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Начальная военная подготовка.- А.И, Аверин И.Ф, Выдрин Н.К, Ендовицкий. М.: ДОСААФ, 1982. 240с
7. Плохой В. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах. М.: Спорт, 2018. 278с.
8. Плохой В. Подготовка юных лыжников-гонщиков. М.: Человек, 2016. 184 с.
9. Полиатлон (учебно-методическое пособие). – Тюмень: СУЦ «Аванпост», 2001. Режим доступа: <http://metodichka.x-pdf.ru/15pedagogika/197001-1-poliatlon-uchebno-metodicheskoe-posobie-recenzent-uvarov-kandidat-pedagogicheskikh-nauk-starshiy-nauchnyy-sotrudnik-nil.php> (дата обращения: 15.04.2019)
10. Полещук Н., Зайцев А., Макаревсий А., Иванов А., Тиханов К. Зимние олимпийские виды спорта. Нормы и требования. Справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах. М.: КДУ, 2018. 192 с.
11. Программа. Пулевая стрельба. М. Советский спорт, 2005. 246с
12. Уваров В.А. Полиатлон. Учебное пособие. Рекомендовано Государственным комитетом по физической культуре и спорту РФ в качестве учебного пособия. М.: МГУ, 1996 Режим доступа: <https://istina.msu.ru/publications/book/3404221/> (дата обращения: 15.04.2019)
13. Хеммерсбах А., Франке С. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки. Т.: Тулома, 2012. 172 с.