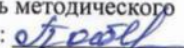



Департамент образования Администрации города Ноябрьска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
муниципального образования город Ноябрьск

«Рассмотрено» на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного
образования
Протокол №1
от «31» августа 2023 года
Руководитель методического
объединения: 

«Согласовано»:
Заместитель директора

от «31» августа 2023 года

«Утверждено»
Приказ №105/3-од
от «31» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Полнатлон»**

Автор –составитель: Халилов Роллан Уралович

г. Ноябрьск, 2023 г.

Пояснительная записка

Нормативная база

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон» (далее по тексту – «Образовательная программа») является адаптированной и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 26.07.2019);
- Указом Президента Российской Федерации от 07 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- приказом Минпросвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении организации и осуществления общеобразовательным программам»(ред. от 05.09.2019);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Данная программа составлена с учётом особенностей организации занятий в МКОУ Тазовский школа интернат (далее по тексту – «ТШИ»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «полиатлон» - физкультурно-спортивная.

Новизна 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.

Актуальностью программы по полиатлону является то, что стране нужны здоровые, крепкие физически молодые люди.

Здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины, являются сегодня одним из важнейших показателей эффективности оборонно-массовой и спортивной работы. 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. Это весьма важно для допризывной и призывной молодежи. Необходимость разработки программы по полиатлону диктуется тем, что к службе в Российской Армии молодежь подготовлена неудовлетворительно, а при регулярных занятиях полиатлоном можно успешно решить эту проблему.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия 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 в младших возрастных группах, 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.

Задачи:

- Обучающие:
 - обучить основам техники передвижения на лыжах
 - обучить основам техники пулевой стрельбы
 - обучить основам техники силовой гимнастики
 - дать представление о полиатлоне как о спорте
 - сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в полиатлоне
- Развивающие: развивать скоростные и силовые способности, развивать общую и специальную выносливость, развивать координационные способности
- Воспитательные: способствовать воспитанию волевых качеств, воспитывать дух коллективизма

Отличительные особенности программы в том, что данная программа является обучение воспитанников школы № 12 лыжным гонкам, стрельбе, силовой гимнастике - подтягиванию (мальчики), сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа (девочки), тем видам спорта которые включает в себя - полиатлон. Двигательные умения и действия в полиатлоне позволяют не только добиваться успеха в спорте - но и способствуют укреплению здоровья. Данный вид спорта - прекрасное средство закалывания и тренировки, посредством которого дети имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Адресаты программы – обучающиеся 10 - 17 лет.

Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре. Личностный подход, знание психолого-педагогических особенностей, учет главных личностных качеств – направленности личности, ее жизненных планов и ценностных ориентаций, опора на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся поможет выстроить эффективный учебно-воспитательный процесс.

Форма обучения – очная.

При необходимости возможна интеграция очной и дистанционной форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Обучающиеся, которые находятся удаленно могут «присутствовать» на очных занятиях со сверстниками, принимать участие в занятиях (например, с помощью видеоконференций, **Skype, ZOOM, TeamViewer, Webinar**). Данная форма обучения является оптимальной для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений.

Сроки реализации:

Срок освоения программы – 1 год.

Продолжительность занятий – академический час. Учебное занятие составляет 40 минут, перемена между занятиями – 10 минут. Занятие проводится парные. Это связано с необходимостью разогрева мышц тела, а для этого нужно потратить один академический час.

Продолжительность обучения: 35 учебных недель

Наполняемость групп: – 14 человек

Режим занятий:

Проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и один час теории. (157,5 часов в год).

Формы занятий:

Основными формами организации образовательного процесса являются практические занятия. На всех этапах освоения программы используются: индивидуальная работа, занятия в паре, групповые формы организации процесса обучения.

Ожидаемые результаты

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

Учебно-тематический план 1 год обучения (185 часов)

№ п/п	Наименование темы	Общий объем времени в часах			Форма контроля	Форма обучения (очная, очно- дистанцион ная)
		Все го час ов	Теор ия	Практи ка		
I- II полугодие						
I	Основы полиатлона.	17	15,5	2	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
1.1	Вводное занятие.	5	5		Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
1.2	Углубленное мед. обследование. Тестирование на физическое состояние.	2		2	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
1.3	История				Педагогичес	

	возникновения полиатлона.	5	5		кое наблюдение . Текущий, тематический	
1.4	Лыжный спорт в России.	5	5		Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
II	Стрелковая подготовка.	44	4	40	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
2.1	Изучения ТТХ пневматической винтовки.	2	1,5	-	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
2.2	Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.	4		4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
2.3	Пулевая стрельба с положения стоя.	8	1	7	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
2.4	Теория правильной стрельбы.	4		4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
2.5	Пулевая стрельба с положения лежа.	12	1	11	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
2.6	Стрельба в интерактивном	6	1	5	Педагогическое	

	тире по мишени № 8 и № 9				наблюдение . Текущий, тематический	
2.7	Стрельба из различных положений.	8		8	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
III	Лыжная подготовка.	66	4	62	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.1	Подготовка и подгон лыжного инвентаря.	4	-	4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.2	Имитационные упражнения лыжных ходов.	4		4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.3	Упражнения с экспандером.	4	-	4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.4	Фартлек.	4		4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.5	Техника классического хода	6	-	6	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.6	Интервальная тренировка.	4	-	4	Педагогическое наблюдение	

					. Текущий, тематический	
3.7	Норвежская ходьба.	4		4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.8	Изучения различных лыжных ходов.	4		4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.9	Изучения различных торможений на лыжах при спуске.	4		4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.9.1	Изучения различных способов поворота на лыжах	4		4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.9.2	Изучения и совершенствование лыжных ходов.	6	-	6	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.9.3	Совершенствование торможение плугом при спуске с горы.	6		6	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.9.4	Изучения различных лыжных ходов с имитацией в тренажерном зале.	4	-	4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
3.9.5	Изучения классического хода.	4	-	4	Педагогическое наблюдение	

					. Текущий, тематический	
3.9.6	Совершенствования классического хода.	4	-	4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
IV	Силовая подготовка.	30	-	30	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
4.1	О.Ф.П. статистические упражнения.	8	-	8	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
4.2	Круговая тренировка по станциям.	6	-	6	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
4.3	Силовые упражнения в помещении.	6		6	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
4.4	Кроссовая подготовка.	6	-	6	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
4.5	Кросс по пересеченной местности.	4		4	Педагогическое наблюдение . Текущий, тематический	
Итого:		157,5	25,5	132		

Содержание программы «ПОЛИАТЛОН»

Раздел 1. Основы ПОЛИАТЛОНА.

Тема 1.1. 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.

Тема 1.2. Углубленное мед. обследование. 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, о форме одежды и погодных условиях на занятиях.

Практика. Применение на практике,

Тема 1.3. История возникновения полиатлона. Теория. Объяснить занимающимся, что Полиатлон как вид спорта. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».

Тема 1.4. Лыжный спорт в России. Теория. Объяснить занимающимся, что Лыжный спорт – Лекции, рассказы и иллюстрации.

Раздел 2. Стрелковая подготовка

Тема 2.1. Изучения ТТХ пневматической винтовки.

Теория. Объяснить занимающимся, что такое пневматическая винтовка, Виды пневматической винтовки, ТТХ и обслуживание.
практика; практический сбор и разбор.

Тема 2.2. Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

Теория. Объяснить занимающимся, что правила поведения и выполнения команд:

- производить стрельбу из неисправного оружия;
- производить стрельбу без команды руководителя стрельбы «Огонь!».
- брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать оружие без команды руководителя стрельбы;
- направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а

также на людей;

- прицеливаться в мишени из незаряженного оружия;
- выносить заряженное оружие с линии огня;
- находиться на линии огня, кроме очередной, стреляющей смены;
- оставлять на линии огня заряженное оружие;

практика; практический сбор и разбор

Тема 2.3. Пулевая стрельба с положения стоя.

Теория. Объяснить занимающимся, что Техника стрельбы из положения стоя. Осложнения и влияние лыжной гонки на организм спортсмена и метеорологическими условиями.

Устойчивость полиатлониста при стрельбе стоя. Основные условия выбора удобной позы с оружием на позвоночник.

Практика; практические упражнения в тире.

Тема 2.4. Теория правильной стрельбы. Теория. Объяснить занимающимся; Прицеливания в пневматическом ружье. виды прицелов. Способ упора приклада винтовки в плечо при прицеливании и соответствующее при этом положение рук и головы снайпера. Отдача оружия, которая оказывает влияние на устойчивость оружия при выстреле.

Практика; практические упражнения в тире.

Тема 2.5. Пулевая стрельба с положения лежа.

Теория. Объяснить занимающимся:

Стрельба лежа по олимпийской программе. Изготовка для стрельбы лежа. Положение опорной ладони на цевье.

Практика; практические упражнения в тире.

Тема 2.6. Стрельба в интерактивном тире по мишени № 8 и № 9

Теория. Объяснить занимающимся, что интерактивный тир - это относительно новый и увлекательный вид. безопасное, лазерное оружие, является, по сути, тем же самым традиционным оружием, на которое установлен специальный лазерный модуль. Практика; практические упражнения в интерактивном тире.

Тема 2.7. Стрельба из различных положений. 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.

а) упражнение №1. Положение для стрельбы – стоя с опорой локтей о стол без использования ремня. Дистанция 10 м, мишень №8, время на стрельбу 10 минут.

б) упражнение №2. Положение для стрельбы – стоя с руки без упора и без использования ремня. Дистанция 10 м, мишень №8, число зачетных выстрелов - 10, время – 20 минут.

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Тема 3.1. Подготовка и подгон лыжного инвентаря.

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.

Тема 3.2. Имитационные упражнения лыжных ходов.

Теория. Объяснить занимающимся что такое имитация лыжных ходов.

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

Движения рук при одновременном ход (коньковом, классическом)

Прыжковая/шаговая имитация конькового хода без рук.

Прыжковая имитация конькового одновременного двухшажного хода с руками.

Прыжковая имитация классического одновременного бесшажного хода.

Прыжковая имитация классического попеременного двухшажного хода. и т.д.

Тема 3.3. Упражнения с экспандером.

Теория. Объяснить занимающимся, что экспандер лыжника по своим возможностям представляет собой многофункциональный тренажер, который оптимально подходит для совершения упражнений на разные

группы мышц. Практика; практические упражнения в лыжной базе, имитация лыжных ходов с экспандором.

Тема 3.4. Фартлек

Теория. Объяснить занимающимся, правила интервальной циклической тренировки с постоянной сменой темпов движения: от анаэробного спринта до бега трусцой или аэробной медленной ходьбы.

.Практика; практические упражнения в лыжной базе, имитация лыжных ходов.

Тема 3.5. Техника классического хода

Теория. Объяснить занимающимся, что разделяют две основные группы:

- попеременные ходы,
- одновременные ходы.

Практика; практические упражнения в лыжной базе, имитация лыжных ходов.

Тема 3.6. Интервальная тренировка.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений.

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

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 3.7. Норвежская ходьба - скандинавская.

Теория. Объяснить занимающимся, что движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 3.8. Изучения различных лыжных ходов.

Теория. Объяснить занимающимся, что классические лыжные ходы. Освоить технику необходимо для перехода к практике сложного конькового стиля катания.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 3.9. Изучения различных торможений на лыжах при спуске.

Теория. Объяснить занимающимся, что торможение при спусках, падения впереди идущего участника, помехи зрителей, из-за плохой подготовки трассы или при недостаточном уровне подготовленности спортсмена. *Торможение «плугом»* торможением «полуплугом» *Торможение боковым соскальзыванием и т.д.* Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 3.9.1 Изучения различных способов поворота на лыжах

Теория. Объяснить занимающимся, что повороты на месте.

- 1) поворот переступанием вокруг пяток лыж;
- 2) поворот переступанием вокруг носков лыж;
- 3) поворот махом правой вправо и махом левой влево;

Повороты в движении. К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы.

Главное при выполнении поворотов - не снижать скорость движения и не терять устойчивость.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 3.9.2 Изучения и совершенствование лыжных ходов.

Теория. Объяснить занимающимся, что совершенствование техники посадки лыжника и увеличения наката, усиления значения маховой и толчковой работы ног, повышения темпа при передвижении на лыжах.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 3.9.3 Совершенствование торможение плугом при спуске с горы.

Теория. Объяснить занимающимся, что торможение "плугом", "упором", способы применения в случаях, когда появляется неожиданное препятствие, если вдруг падает кто-то из участвующих лыжников.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 3.9.4 Изучения различных лыжных ходов с имитацией в тренажерном зале.

Теория. Объяснить занимающимся, что ОФП, бег на выносливость, начальное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование лыжных ходов, поворотов и других элементов лыжных ходов, имитация. Под имитацией понимается выполнение лыжных ходов без лыж на месте или в движении. Обучение попеременному двухшажному ходу. Посадка лыжника. Движения руками.

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Тема 3.9.5: Тема 3.9.6 Изучения классического хода. Совершенствование классического хода.

Теория. Объяснить занимающимся, что существует 3 вида классических лыжных ходов:

- Попеременный двухшажный
- Одновременный одношажный
- Одновременный бесшажный (даблполинг)

классические ботинки – низкие лыжные ботинки с мягкой областью голеностопа и гибкой подошвой, крепления для классического хода – имеют более мягкий флексор, палки – классические палки короче коньковых

Практика; практические упражнения в лыжной базе.

Раздел 4. Силовая подготовка.

Тема 4.1. О.Ф.П. статистические упражнения.

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.

Тема 4.2. Круговая тренировка по станциям.

Теория. Объяснить занимающимся, что круговая тренировка представляет собой комплекс высокоинтенсивных упражнений,

направленных на повышение выносливости и борьбу с жировыми отложениями. Круговые упражнения не влияют на рост мышечной массы, из-за чего обычно используются поклонниками фитнеса и бодибилдинга на этапе сушки.

Практика: Круговая тренировка. групповое фитнес занятие, во время которого по очереди выполняются специальные упражнения без промежутков между подходами. Тренировка построена таким образом, что при смене упражнения меняется прорабатываемая группа мышц.

Тема 4.3. Силовые упражнения в помещении.
Теория. Объяснить занимающимся, что весенне-летний этап направлен на создание условий для приспособления организма к повышенным нагрузкам. Полиатлон – это комплекс упражнений, где каждый вид требует постоянного совершенствования и неприемлемо переключение на какой либо один компонент многоборья. В связи с этим необходимо найти наиболее оптимальный для данной группы спортсменов режим тренировок

Практика: Круговая тренировка.

Тема 4.4.Кроссовая подготовка. Тема 4.5.Кросс по пересеченной местности.

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.

Методическое обеспечение программы.

- 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)

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов

			рамках занятия)		
1	Основы полиатлона.	Практическое занятие, теоретическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный.	Интерактивный класс. Лыжный инвентарь. Пневматическая винтовка.	опрос.
2	Стрелковая подготовка.	Практическое занятие, теоретическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный.	Пневматическая винтовка. Стрелковый тир.	Самоанализ, сдача нормативов в опрос.
3	Лыжная подготовка.	Практическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный.	Лыжный инвентарь.	Самоанализ, сдача нормативов в опрос.
4	Силовая подготовка.	Практическое занятие.	Вербальный, наглядный, практический, фронтальный..	Амортизатор, фитбол, магнитофон, коврики.перекладина, брусья.	Самоанализ сдача нормативов в.

Основные принципы обучения:

1. Принцип последовательности в обучении и в воспитании определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
2. Принцип доступности предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
3. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
4. Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Материально-техническое обеспечение программы

Основное оборудование и инвентарь:

1. пневматическая винтовка - 5 единиц.
2. Контрольно-измерительные и судейско-информационные средства-1
3. Свисток судейский -1 единица.
4. Секундомер электронный - 1 единица
- 5.Оборудование для общей физической подготовки- перекладина 1 единица. Скамейка 1 единица, брусья 1 единица, жгуты 3 единицы.
6. Мяч волейбольный-1 .
- 7.Мяч футбольный-1
8. Скакалка гимнастическая -8
- 9.Лыжный инвентарь- 8 пар.

Список литературы для педагога.

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С.. Лыжная подготовка: Методика преподавания -М: 1999.-207 с.
2. Дворкин А.Д.. Стрельба из пневматических винтовок – М: 1980.- 90-111 с.
3. Масленников И.Б., Копланский В.Е.. Лыжный спорт. - М: 1984.-93 с.
4. Геселевич В.А. . Медицинский справочник тренера. - М., Ф и С, 1981.- 268 с.
5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М: 1992. - 105 с.
6. Кузнецов В.К.. Силовая подготовка лыжников. - М: 1982.-157 с.
7. Антонов С. В тренажерном зале. - М: Ф и С : 1998.- 283 с.
8. Попцов Виталий. Некоторые аспекты спортивной физиологии применительно к видам спорта на выносливость\\ Лыжные гонки. - 1998, № 1(7)- с. 4-8.
9. Антонина Ордина. Россия обладает лучшей в мире системой подготовки высококлассных лыжников гонщиков\\ Лыжные гонки.- 1997, №5 - с. 40-42.
10. Вайнбум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М: 1991-64 с.
11. Лыжный спорт \ лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах, лыжное двоеборье\\под редакцией Кардюкова В.В. и др.\.-М:Ф и С,. 1971 . - 108 с.

12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
13. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. -Киев, 1984 .
- 14.Нэт Браун Подготовка лыж. Полное руководство. 2005
- 15.Ромаков Е.А. Пулевая стрельба. Правила соревнований.2006.
16. Петер Шликенридер и КрестовЭлберн . Лыжный спорт.2008