

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Карачевская спортивная школа

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МБУ ДО Карачевская СШ
Протокол № 6 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Карачевская СШ
Войтов В.А.
Приказ № 75 от 07.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-
спортивной направленности «Полиатлон»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: базовый

Разработчики программы:
Инструктор-методист Мейлюс А.А.
Тренер-преподаватель Величко В.И.

г. Карачев
2023г.

Содержание программы

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	9
Содержание учебного плана.....	10
Организационно-педагогические условия.....	32
Список литературы.....	40
Приложение 1.....	41
Приложение 2.....	44

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р).

- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Карачевская детско-юношеская спортивная школа».

Новизна программы

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

Актуальность программы в том, что программа по полиатлону разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей детей разного возраста. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

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.

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

Адресат программы

В отделение «Полиатлон» принимаются дети в возрасте от 8 до 18 лет с учетом их физического состояния. Занятия с детьми проводятся с детьми разного возраста.

Перед началом занятий все обучающиеся представляют медицинскую справку о состоянии здоровья, заявление о зачислении, согласие на обработку персональных данных. Обучающиеся проходят входной контроль для определения уровня физического развития (сдача нормативов ОФП).

Уровень, объем и срок освоения программы

Уровень освоения программы: базовый

Срок освоения программы – 1 год

Всего – 216 часов – 36 недель

Формы и режим занятия

Год обучения	возраст детей	Продолжительность занятия	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость учебных групп	Формы организации учащихся на занятиях
1 год	8-18 лет	45 мин	3 раза в неделю по 2 часа	6 часов	216 часов	15-30 человек	групповая

Форма организации учащихся на занятиях – групповая.

Формы проведения занятий: беседы, лекции, объяснения, образные объяснения, показ видеоматериалов, игры, тренировки. Участие в соревнованиях районного и областного уровней.

Занятия по программе проводятся:

3 раза в неделю по 2 академических часа.

Такой режим учебных занятий связан с разным объемом физической и специальной нагрузки.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1) Образовательные:

- обучить знаниям по полиатлону, двигательным умениям и навыкам в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной

жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;

- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

3) Воспитательные:

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты:

В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития полиатлона;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия;
- будет иметь представление о многообразии технических действий в полиатлоне;
- будет обучен базовым техническим действиям полиатлона;
- расширит представления о подвижных и спортивных игр;
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, меткости.

Формы контроля аттестации

Вид контроля	Форма контроля
Входной контроль (первичная диагностика)	Выявление первичного уровня физической подготовки, проведение нормативов по ОФП
Текущий контроль	Беседа, наблюдение, практическое занятие
Промежуточный контроль	Сдача нормативов, спортивное тестирование, показательные выступления, участие в соревнованиях района, области.
Итоговый контроль	Спортивное тестирование, соревнования по итогам усвоения программы обучения, участие в соревнованиях, турнирах.

Формы подведения итогов реализации программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится **входной контроль**.

Текущий контроль в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных и областных соревнованиях по волейболу.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Определяется степень достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Аттестация. Критерии оценки результативности определяются по бальной системе: 5 баллов - высокий, 4 балла - средний, 3 балла - низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения. Критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

Учебный план

Учебный план для спортивно-оздоровительной группы на 36 недель,
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 216

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ (нагрузка в часа)
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	58
3	Специальная физическая подготовка	42
4	Избранный вид спорта (техничко-тактическая, психологическая подготовка)	76
5	Другие виды спорта и подвижные игры	26
6	Контрольные нормативы	4

7	Участие в соревнованиях	вне сетки часов
8	Медицинское обследование	вне сетки часов
Итого:		216

Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего в год
Теоретические занятия	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка	8	7	8	7	4	5	7	7	5	58
Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	3	4	5	5	4	42
Избранный вид спорта	9	9	8	9	8	9	9	9	6	76
Другие виды спорта и подвижные игры	2	3	2	4	2	3	4	4	2	26
Участие в соревнованиях	Согласно спортивно-массовым мероприятиям									вне сетки часов
Медицинское обследование	+					+				вне сетки часов
Контрольные нормативы						2			2	4
Всего в месяц	26	26	24	26	18	24	26	26	20	
Всего в год										216

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Рассматриваются следующие темы:

1. История развития избранного вида спорта (спорт в России, история выступлений российских спортсменов на различных соревнованиях; развитие полиатлона в России и за рубежом; история бывшего всесоюзного комплекса ГТО и создание полиатлона; первые соревнования по полиатлону);

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе (физическая культура в системе образования; значение и место полиатлона в системе физического воспитания и развития);

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (значение всесторонней подготовки; краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий по полиатлону; круглогодичность занятий по физической подготовке; контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке; понятие о спортивной технике; основы методики обучения бегу, бегу на лыжах, плаванию, стрельбе; основные недостатки в технике овладения видов спорта и пути их устранения; понятие о стратегии, тактике спортсмена; индивидуальные действия: совершенствование действий с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника; групповые действия: совершенствование взаимодействия учащихся при выступлениях на соревнованиях; методы выполнения упражнений для развития физических качеств, понятие о построении тренировочного занятия.);

4. Правила избранного вида спорта (положение о соревнованиях, выбор места соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша; организационная работа по подготовке соревнований; состав и обязанности судейских бригад; обязанности и права участников; таблица оценки по отдельным видам полиатлона);

5. Требования для выполнения и присвоения спортивных разрядов и званий (разрядные нормы и требования для зимнего и летнего биатлона; система соревнований);

6. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

7. Сведения о строении и функционировании организма человека (тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма; физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков; утомление и причины влияющие на временное снижение работоспособности; восстановление физиологических функций после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, интервалы отдыха между нагрузками; показатели динамики восстановления работоспособности;

8. Гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливания и ЗОЖ (личная гигиена спортсмена, значение и способы закаливания, закаливание для повышения трудоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания при занятиях спортом, составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок, вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена);

9. Основы спортивного питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья, понятие о калорийности и усвояемости пищи);

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке (стрелковый тир, чистка места занятия и инвентаря, уборка мишеней; переодевание в сухой костюм после катания на лыжах, уборка лыжного инвентаря, смазка лыж; форма спортивной одежды для различных условий и видов биатлона);

11. Требования техники безопасности при занятиях физической культурой (поведение на улице во время передвижения к месту занятий и соревнований,

особенности организаций занятий по стрельбе, на воде, на лыжной базе и в манеже).

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), изучение техники по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
СИЛОВЫЕ	Собственно-силовые				Д	Д		М			М Д
	Скоростно-силовые			Д	М		Д	Д	М	М	
СКОРОСТНЫЕ	Частота движения	М Д	М Д		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	М Д	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	М Д	М Д	Д		Д		М	М

	Зона умеренной интенсивности		М Д		Д				М	М	
координационные	Простые координации	М Д	М Д				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		М Д				Д		М		
	Гибкость	Д	М Д	Д		Д	М Д		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, МД - мальчики и девочки

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных полиатлонистов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе зимних и летних полиатлонистов.

Учебная работа на первом году обучения планируется из расчета 6 часов в неделю, из них 3 часа на плавание (или лыжи, зимнее многоборье), 2 часа на физическую подготовку, 1 час на легкоатлетическую и игровую подготовку.

На втором году обучения - плаванию отводится 3 часа, (лыжам часа) ОФП - 2 часа, легкой атлетике - 1 час, стрельбе из пневматической винтовки -1час, игровым занятиям - 1 час.

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя;

2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега;

3. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений;

4. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки;

5. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей);

6. Бег по кругу, бег с выполнением упражнений. Бег с ускорением на 5, 10, 20 м. Повторный бег 2 серии – 3 х 20 м., 2 серии – 3х30 м. Бег с препятствиями (количество препятствий от 4 до 8), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность;

7. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Специальная физическая подготовка

1. Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег;

2. Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), много-скоки, прыжки на одной ноге;

3. Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др;

4. Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта;

5. На суше - упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании. Для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10x400 м и плавание 10X100 м с одним и тем же интервалом отдыха). В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях).

6. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Освоение комплексов физических упражнений

Совершенствование физических качеств спортсмена на этапах начальной подготовки путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания, бега, катания на лыжах. Поэтому в подготовительную часть каждого занятия следует обязательно включать комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного занятия. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды, лыжной подготовки. В период обучения упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания, это касается и выполнения упражнений по лыжной подготовке, бегу на короткие и длинные дистанции, метанию и стрельбе. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками в положении стоя и стоя в наклоне. Также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Наряду с динамическим характером используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения.

Развитие физических качеств.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной

двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Сила и ее средства ее развития.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

Основные средства для развития силы:

1. Упражнения с весом внешних предметов: небольшие гири, гантели, набивные мячи, вес партнера;

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты, утяжелители);

3. Дополнительные средства: упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра)

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы – его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю.

Скоростные способности (быстрота) и их развитие.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около - предельной скоростью.

Основные средства для развития скоростных способностей:

1. Упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты);

2. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростная выносливость;
- быстрота выполнения последовательных двигательных действий в целом;

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенно его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Выносливость и средства развития.

Выносливость - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой

тренировки. Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями;

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30с, интенсивность 90-100% от максимально доступной;

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90% от максимально доступной;

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Гибкость и средства ее развития.

Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Иначе их называют упражнения на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

1. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами;

2. Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с помощью партнера;
- движения, выполняемые с отягощениями;
- движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);
- движения, выполняемые на снарядах.

3. Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6 - 9с). После этого следует расслабление и затем повторение упражнения.

Методика растяжки достаточно индивидуальна, однако можно порекомендовать определенные параметры тренировки:

- продолжительность одного повторения от 10 до 20 с;
- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 20-40 с;
- количество упражнений в одном комплексе от 4 до 7 раз;
- суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 минут;
- характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Двигательно-координационные способности (ловкость) и средства их воспитания.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

В возрасте 8-10 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

1. Стандартно-повторного упражнения – разучивание новых достаточно сложных двигательных действий;

2. Метод вариативного упражнения – подразделяется на под метод со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.

- со строгой регламентацией – строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия; изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действий; «зеркальное» выполнение упражнений; выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат; выполнение упражнений с исключением зрительного контроля;

- с нестрогой регламентацией – использование необычных условий естественной среды, преодоление произвольными способами полосы препятствий;

3. Игровой метод;

4. Соревновательный метод.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка.

Плавательная подготовка

1. Техника спортивных способов плавания:

- краткие введения по технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- подробный разбор и обучение на суше техники плавания кроль на груди, стартов, поворотов;
- специальная подготовительная, имитационные упражнения для освоения техники плавания кроль на суше;
- специальные упражнения для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук, ног, координации.

2. Подготовительные упражнения в воде:

- передвижение по дну шагом, бегом, прыжками и т.д.;
- передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками;
- погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой;
- дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдох-выдох на поверхности воды, вдох кролем на груди;
- о положения о разминками положения рук, в сочетании с дыханием, с гребковыми движениями рук.

3. Упражнения для изучения техники плавания, кроль на груди:

- плавание на одних ногах с различным положением рук;
- плавание на ногах в сочетании с дыханием;
- плавание на руках без дыхания;
- плавание в упражнении одной, второй рукой без дыхания, с дыханием;
- плавание в согласовании с работой ног, рук, дыхания в координации;
- прыжки с бортика, низкий старт.

4. Подвижные игры в воде:

"Кто дальше проскользнет", "Невод", "Поезд в тоннеле" и т.д.

5. Совершенствование техники плавания кроль н/груди:

- плавание в упражнении одними ногами, руками, поочередно одной, второй рукой, с подменой;

- плавание в полной координации с задержанием дыхания, через цикл, 2 цикла, под правую, левую руку.

Лыжная подготовка

Начальная лыжная подготовка, проводятся теоретические занятия в беге на лыжах, в классическом стиле и в свободном, о лыжном инвентаре и снаряжении, о технике безопасности передвижения на лыжах.

Техника передвижения на лыжах:

Положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Основы техники передвижения.

По переменным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом.

Подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой. Спуск в основной стойке, торможение плугом.

Повторное прохождение на технику 100-500м, повторное прохождение отрезков 50-100м. вниз по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстоянии от 3 -5 км.

Применяется упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук, скольжения на лыжах при помощи отталкивания рук, в летний период - бег в гору с палками, езда с палками на роликовых коньках.

Беговая подготовка

Упражнения для освоения техники бега, положение тела бегуна (корпус, ног, головы, рук) движение рук при беге, движение на (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

подъемом бедра, бег прижимания, бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычном и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов, бег с низкого высокого старта 20-30 метров. Различные беговые эстафеты. Кроссовая подготовка. Бег по переменной местности 500м – 2 км. Бег по переменной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1:2:3км на время 5-10-15-10 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Изучение техники метания: (теннисного мяча, камня)

- обучение техники разбега;
- обучение техники броска;
- специальные подготовительные упражнения для метания;
- метание с места, с разбега, различных предметов.

Упражнения для освоения и совершенствования техники метания:

1. спортивная ходьба, бег с передвижениями, по диагонали, на носках, пятках, высоким подъемом бедер и т.д.;
2. общеразвивающие упражнения;
3. специальные упражнения;
4. силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения);
5. упражнения для мышц брюшного пресса;
6. акробатические упражнения (кувырки вперед, назад);
7. упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец-тренажерами – совершенствование правильности гребковых движений;
8. специальные упражнения на гибкость и растягивание;
9. специальные прыжковые упражнения.

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.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность спортсмена определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности. Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана. Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Качество тактических действий и вариантов преодоления дистанции зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

Средства и методы тактической подготовки.

Основной задачей тактической подготовки является вооружение спортсменов знаниями, умениями, навыками по рациональному использованию всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели, что придает тактической подготовке интегральный характер. Решение частных задач тактической подготовки направлено на повышение уровня тактической подготовленности спортсмена. В процессе теоретических занятий полиатлонисты получают знания по, которые должны быть тесно взаимосвязаны с его практической подготовкой. Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается

методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Для совершенствования распределения сил в процессе соревнований следует применять метод включения в тренировку задания на точное выполнение раскладок скоростей по отрезкам дистанции. Такие упражнения имеют целью развить чувство скорости на проплываемой дистанции на основе применения повторной или повторно-переменной формы продвижения с определенными заданиями на различных отрезках дистанций.

В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятий, необходимых спортсмену для совершенствования тактики преодоления дистанций.

Воспитательная работа

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Так как спорт включен в условную социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее,

прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными полиатлонистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе единые и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения занимающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по полиатлону, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия полиатлонист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших полиатлонистов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать вовремя проведения соревнований. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль

играет тренер Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Медицинское обследование

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно – физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год,

как правило, в конце подготовительного (осень – сентябрь - октябрь) и соревновательного (февраль) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.

Другие виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, и улучшению качества техники, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); лёгкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, езда на велосипеде.

Во время подвижных игр развивается умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
« ПОЛИАТЛОН »

Период обучения по программе – 1 год.

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель - 216 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Контроль уровня общей физической и специальной физической подготовки осуществляется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в сентябре, мае учебного года (по ОФП), феврале, мае учебного года (по СФП). Итоговая аттестация проходит в мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

Зимние каникулы: с 31 декабря по 9 января.

Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа.

Праздничные (нерабочие) дни согласно календаря Минтруда России.

В дни школьных каникул работа отделения «Полиатлон» ведётся по расписанию.

Методические материалы

Методы и формы обучения

Методы обучения:

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

Помимо данных методов в процессе подготовки применяются:

- равномерный метод – длительное, непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
- переменный метод – чередование нагрузок различной интенсивности
- повторный метод – многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины и характера нагрузки
- интервальный метод – многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между повторениями

- метод сопряженных воздействий – взаимосвязь развития физических качеств и двигательных навыков

- метод круговой тренировки

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения педагогического процесса. Принципы научности, систематичности, последовательности, сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективность процесса обучения.

Педагогические технологии

На занятиях в отделении «Полиатлон» применяются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- коммуникативная технология;
- технология игровой деятельности;
- технология индивидуализации обучения.

Алгоритм учебного занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые

и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей. Эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида полиатлон. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					

	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0						
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4	
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400	
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200	
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68	
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48	
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220	
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190	
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10	
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-	
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20	

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18	
Бег, 60м, с	м	12,8	12,2	11,4	10,8	10,1	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8	
	д	13,4	13,0	12,4	11,8	11,3	10,7	10,2	9,8	9,5	9,2	
Бег, 1000м, с	м	5.40	5.05	4.45	4.30	4.10	3.55	3.45	3.35	3.25	3.15	
	д	6.25	5.50	5.30	5.15	5.00	4.45	4.35	4.25	4.15	4.05	
Прыжок в длину с места, см	м	110	130	145	155	165	175	190	200	210	220	
	д	100	120	140	150	155	160	170	175	180	185	

Плавание 50м, с	м	+	+	+	+	1.20	1.10	1.00	55	48	45
	д	+	+	+	+	1.35	1.25	1.10	1.00	55	50
Стрельба, очки	м	+	+	+	+	35	37	39	41	42	43
	д	+	+	+	+	30	32	34	36	38	40
Лыжная подготовка, 3км, мин. с	м	+	+	28.30	24.30	22.00	20.00	18.30	16.00	15.00	14.00
	д	+	+	30.00	26.00	23.00	21.00	19.30	18.00	17.00	16.00

Аттестация. Критерии оценки результативности определяются по бальной системе: 5 баллов - высокий, 4 балла - средний, 3 балла - низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения. Критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

Организация промежуточной аттестации

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися программы по виду спорта после каждого периода обучения.

Задачи аттестации – выполнение в полном объеме программы по виду спорта на этапе начальной подготовки; определение уровня подготовленности учащихся по каждой предметной области программы.

При проведении промежуточной аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год, в сроки, установленные графиком. Для проведения промежуточной аттестации в

учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить – директор, заместители директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель.

Итоги промежуточной аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах.

При проведении аттестации могут присутствовать родители, представители образовательного учреждения, на базе которого проводятся тренировочные занятия.

Перевод учащихся на последующий период обучения осуществляется на основании решения педагогического совета.

При условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта учащийся считается аттестованным на этапе спортивно - оздоровительной подготовки и может быть переведён на тренировочный этап при условии: выполнения учебной программы в полном объёме; выполнения контрольных нормативов для этого этапа обучения.

Организация итоговой аттестации

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Особенности организации образовательного процесса: очная

Дидактические материалы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программа имеет дидактический материал:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- Разработки бесед по т/б, правилам поведения на занятиях;
- схемы и таблицы для учебных занятий;

-нормативные документы по полиатлону (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);

- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы.

В целях визуального контроля обучающихся, демонстрации лучших соревнований по полиатлону, дополнительно в работе могут использоваться: видеокамера, телевизор, видеокассеты, диски.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебных занятий необходимо помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим и техническим нормам.

Материально-техническое обеспечение программы:

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- гимнастические перекладины и доски для отжиманий.;
- лыжный инвентарь;
- пневматические винтовки;
- стрелковые установки;
- гимнастические обручи, набивные мячи, палки;
- спортивный зал;
- спортивные раздевалки;
- беговые дорожки;
- падающие мишени;
- столы для сборки и разборки оружия.

СПИСОК 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., 2012
 - 2.Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов //Полиатлон. 2009 - №1.2.
 - 3.Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 2009., № 5
 - 4.Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 2011 г., № 1
 - 5.Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2011г., № 1-2.
 - 6.Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ Москва, автор В.З.Червяков, 2000 г.
 - 7.Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев, 2010г.
 - 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", 2012г.
- Интернет – ресурсы:
9. <https://www.polyathlon.ru/> -Всероссийская федерация полиатлона
 10. <http://polyathlon-russia.com/> - полиатлон России.
 11. <http://poliathlon.narod.ru/table.html> - нормативы полиатлона.
 12. <http://bmsi.ru/doc/f266134d-237e-4963-bac2-df4b94d592e0-> библиотека международной спортивной информации.
 13. <http://www.nofollow.ru/video.php?c=4jFkQANUmOA>Чемпионат Мира
 14. <https://vk.com/polyrussia> группа Полиатлон России в соц.сети

Инструкция по обеспечению безопасности обучающихся при проведении занятий по виду спорта полиатлон

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Опасными факторами при занятиях полиатлоном являются:

- физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы);
- химические (пыль);
- не соблюдение норм по форме одежды для занятия спортом;
- не соблюдение правил техники безопасности.

1.3. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.

1.4. Каждый обучающийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.

1.5. Обучающимся запрещается приносить посторонние предметы.

1.6. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую.

1.7. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.9. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.

1.10. Обучающиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Обучающиеся обязаны снять верхнюю одежду и переодеться в спортивную форму.

2.2. Обучающимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

2.3. Обучающимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.

2.4. Обучающиеся должны внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать и заканчивать выполнение задания по команде тренера-преподавателя.

3.2. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.

3.3. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении повреждений спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.

- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

5 Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Выходить из зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.
- 5.2. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру- преподавателю.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (быстрота)

«Быстро по местам»

По первому сигналу тренера-преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

При недостаточной площади построение команд выполняется отдельно и борьба идет за сокращение времени построения.

Эстафета с преодолением препятствий

Инвентарь и оборудование: веревочки для прыжков или гимнастические скамейки.

Подготовка: играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта от неё чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка. Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через верёвочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны. Правила игры: когда последний

игрок прибегает в свою колонну, он подает своей команде «Смирно!». Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (скоростно-силовые)

«Прыжок за прыжком»

Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола.

По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы.

Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

«Бег в обруче»

Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками.

Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки, и обруч снова оказался в руках у первой пары. Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

«Веревочка под ногами»

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задела верёвочку.

Правила игры:

- 1 Игрокам запрещается задевать верёвочку ногами.
- 2 Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
- 3 За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (выносливость)

«Встречная эстафета»

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры:

1 Эстафета начинается по команде.

2 Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.

3 Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

«Мяч среднему»

Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча.

Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д.

Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все

побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры:

1 Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле.

2 Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности.

3 Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру.

4 Очередной центральный игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (сила)

«Тяни в круг»

Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования. Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

«Перетягивание каната»

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой.

На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется. Побеждает команда, которая большее количество раз сумела перетянуть канат на свою сторону. Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе, чем на 50-60 сантиметров от центральной ленточки.