

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО СШ «Юность»



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ ДО СШ «Юность»  
от «01» 09 2023 г. № 214

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПОЛИАТЛОН»**

Срок реализации программы: 1 год

Составители:  
Потапкина Татьяна Леонидовна,  
заместитель директора по  
спортивной и методической работе,  
Авдюков Алексей Владимирович,  
тренер-преподаватель,  
Басаков Валентин Николаевич,  
Тренер-преподаватель,

г. Зеленогорск  
2023 г.

## Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта «полиатлон»	3
1.2.	Направленность, цель, задачи	3
1.3.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации	4
1.4.	Условия комплектования учебных групп	5
1.5.	Планируемые результаты	6
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы	6
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса	6
2.2.	Планирование учебно-тренировочного процесса	8
2.3.	Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам подготовки	11
2.4.	Содержание программного материала по разделам подготовки	13
2.4.1.	Теоретическая подготовка	13
2.4.2.	Общая физическая подготовка	14
2.4.3.	Специальная физическая подготовка с основами техники полиатлона	15
2.4.4.	Участие в соревнованиях	16
3.	Педагогический контроль	16
4.	Воспитательная работа	18
5.	Требования к результатам освоения программы	19
6.	Кадровое обеспечение реализации программы	20
7.	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	20
8.	Информационное обеспечение реализации программы	21
	Приложение № 1. Инструкция по обеспечению безопасности обучающихся при проведении занятий по виду спорта полиатлон	23
	Приложение № 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «полиатлон»	25
	Приложение № 3 Подвижные игры по проявлению физических качеств (быстрота)	26
	Приложение № 4 Подвижные игры по проявлению физических качеств (скоростно-силовых)	26
	Приложение № 5 Подвижные игры по проявлению физических качеств (выносливость)	27
	Приложение № 6 Подвижные игры по проявлению физических качеств (сила)	28

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «полиатлон» (далее – программа) является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов в структуре многолетней спортивной подготовки юных спортсменов и разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- ~ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ~ Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ;
- ~ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ~ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
- ~ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ~ Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816);
- ~ Устава МБУ ДО СШ «Юность» (утвержден распоряжением Администрации ЗАТО город Зеленогорск от 17.04.2023 № 564-р).

### 1.1. Характеристика вида спорта

Полиатлон - это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных функциональных систем физических качеств и прикладных навыков. Полиатлон базируется на трех видах спорта: легкой атлетике (метание мяча или гранаты, бег на короткую дистанцию (спринт), бег на выносливость), плавании, пулевой стрельбе из пневматического оружия. Основная функциональная нагрузка ложится на легкую атлетику и плавание.

Отличительной особенностью полиатлона является доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

Полиатлон является универсальным видом физкультурных занятий, выполняющих несколько функций: физкультурно-оздоровительную, развивающую спортивно-прикладные и военно-прикладные навыки, тестирующую физическое состояние населения.

Полиатлон формирует наиболее важные качества человека, такие как сила, воля, выносливость, быстрота, ловкость.

Занятия полиатлоном благотворно влияют на развитие сердечно-сосудистой и укрепление нервной систем. В процессе регулярных занятий полиатлоном происходит значительное увеличение таких показателей, как жизненная емкость легких, возрастание физической работоспособности, замедляется частота дыхания, увеличивается задержка дыхания на вдохе.

## 1.2. Направленность, цель и задачи

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей в личностном, интеллектуальном и нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом детей, укрепление их здоровья, приобретение знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков, необходимых в полиатлоне, организация их свободного времени, выявление одарённых детей, формирование общей культуры, адаптация и социализация к жизни в обществе.

Программа реализуется в течение 1 года в рамках спортивно-оздоровительного этапа, сочетает в себе физкультурно-оздоровительную и спортивную направленность.

Задачи:

Обучающие:

- ~ изучение основ техники и тактики полиатлона;
- ~ ознакомление обучающихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- ~ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ~ знакомство с основными этапами становления российского полиатлона, историей развития физической культуры и спорта.

Развивающие:

- ~ развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- ~ содействие развитию познавательных качеств личности;
- ~ развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- ~ воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности полиатлоном;
- ~ формирование у детей навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- ~ воспитание у детей трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Минимальный возраст для зачисления 9 лет.

## 1.3. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр. Занятия проводятся в групповой форме. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии, в том числе в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

**Основными формами занятий являются:**

- ~ групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;
- ~ тренинг;

- ~ занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- ~ контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- ~ участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- ~ проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

#### **Приемы реализации программы.**

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности обучающихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта. Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

**Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и др.

Целевые задачи: развитие выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных заболеваний и т.д.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы используются несколько **типов занятий**:

- ~ обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- ~ контрольный, на котором осуществляется тестирование обучающихся;
- ~ тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- ~ однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача;
- ~ комбинированные;
- ~ групповые занятия;
- ~ индивидуальные занятия;
- ~ теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- ~ соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- ~ участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- ~ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- ~ медико-восстановительные мероприятия.

Годовой план рассчитан на 46 недель обучения, начиная с сентября календарного года. Недельная нагрузка составляет 4,5 часа. Учебно-тренировочный план рассчитываются исходя из астрономического часа – 60 минут: 45 минут – непосредственно физкультурно-спортивное занятие, 15 минут – восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка.

Учебный режим – три занятия в неделю, продолжительность занятия - 1,5 астрономических часа.

#### **1.4. Условия комплектования учебных групп**

Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься начинающие спортсмены, желающие заниматься полиатлоном.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 9 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами

техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Минимальный и максимальное количество детей в группе – 10-15 человек.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения (на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон») осуществляется на основании результатов итоговой аттестации в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Отчисление обучающихся осуществляется в порядке и в случаях, которые установлены законодательством об образовании, в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

### **1.5. Планируемые результаты**

Основными показателями выполнения требований Программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ~ стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебных (тренировочных) занятий;
- ~ положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств с учетом возраста обучающихся;
- ~ выявление детей, способных к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон».

Оценка результатов освоения программы осуществляется в виде итоговой аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

- ~ Итоговая аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:
- ~ на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации-собеседование);
- ~ на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «полиатлон» в рамках итоговой аттестации представлены в Приложении № 2.

Освоение обучающимися программы предполагает следующие результаты:

*теоретическая подготовленность:*

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы);

*физическая подготовленность (ОФП):*

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы);

*техническая подготовленность (СФП с основами полиатлона):*

овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта полиатлон (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы);

*участие в соревнованиях:* приобретение элементарного соревновательного опыта.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **2.1. Организация учебно-тренировочного процесса**

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям полиатлоном, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При организации учебных (тренировочных) занятий необходимо учитывать ряд особенностей:

- ~ учебные (тренировочные) занятия не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
- ~ тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- ~ в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;
- ~ надежной основой успеха в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Принципами организации учебно-тренировочного процесса являются:

принцип непрерывности процесса физического воспитания, заключающийся в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата;

принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля нагрузки;

принцип возрастной адекватности физического воспитания обязывает последовательно изменять направленность в физическом воспитании в соответствии с возрастными изменениями в организме, т. е. с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и уровня функциональной подготовленности. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

В процессе подготовки юных теннисистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течении учебного года по учебному плану.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

- В управление спортивной тренировкой входит:
- ~ планирование тренировочного процесса;
  - ~ текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;
  - ~ обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-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, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «полюатлон». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия 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 (примерно 10-20% занятия). 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.

## **2.2. Планирование учебно-тренировочного процесса**

Организация образовательного (тренировочного) процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом. Учреждение обеспечивает непрерывный образовательный (тренировочный) процесс с учётом имеющихся условий реализации программы.

Учебный план подготовки теннисистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных видов подготовки. Цифры учебного плана отражают объем нагрузок и всех основных видов деятельности в часах.

Объемы таких разделов, как медицинские, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Количество часов
Общая физическая подготовка	161
Специальная физическая подготовка	42
Техническая подготовка	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12
Восстановительные, тестирование и контроль	5
Воспитательная работа	-
Самостоятельная работа	-
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>234</b>

**Календарный план – график распределения учебных часов**

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>
Общая физическая подготовка	161	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13	13	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
Специальная физическая подготовка	42	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
Техническая подготовка	14	0,5	1,5	1,5	0,5	1,5	1,5	0,5	1,5	1,5	0,5	2	1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1
Воспитательная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего</b>	<b>234</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп.

### 2.3. Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам подготовки

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям полиатлоном, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

#### Организация учебного процесса

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (теоретические и практические)
- соревнования\*,
- иные мероприятия физкультурно-массового, воспитательного характера
- медико-психолого-педагогические мероприятия;
- контрольные испытания обучающихся.

*\*Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп привлекаются к соревновательной практике только по личному желанию.*

#### Особенности проведения тренировочных занятий

Поскольку занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, соответственно строиться они должны комплексно, с учетом определенных правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
  - правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.
- Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние. Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности. При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата. Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом обучающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза. При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражаются на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии. В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С °).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача

занятий — это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия, стремясь создать положительную атмосферу, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков. На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности. Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство достоинства.

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся системы знаний в области физической культуры и спорта, и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Средства теоретической подготовки включают: лекции, беседы, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов.

#### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие обучающихся и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей. Она должна укреплять органы и системы организма обучающегося, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

При общей физической подготовке используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы физических упражнений и др. Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий по индивидуальному плану подготовки (в том числе, в каникулярный период).

Обязательным условием при проведении занятий по ОФП является ознакомление обучающихся с техникой безопасности (Приложение № 1).

#### Специальная физическая подготовка с основами полиатлона

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых в полиатлоне.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей юного полиатлониста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

*Основными формами организации* занятий по специальной физической подготовке являются тренировочные занятия с группой.

#### *Техническая подготовка*

Целевой направленностью технической подготовки является формирование системы двигательных умений и навыков, направленной на решение двигательных задач.

#### *Тактическая подготовка*

Тактическая подготовка юных полиатлонистов направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника.

#### Участие в спортивных соревнованиях

Спортивные соревнования являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические кондиции, изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта, развитие «соревновательных» качеств.

#### Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма обучающегося на мышечную работу. Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону. Физическая нагрузка зависит: - от количества производимой работы и ее интенсивности; - от нервно-психических реакций; - степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений); - от уровня эмоциональных сдвигов. Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.). В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Необходимо обучать обучающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек.. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

## **2.4. Содержание программного материала по разделам обучения**

### **2.4.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка, способствует повышению общего интеллекта и специальных знаний в области полиатлона и других дисциплин, позволяет более полно реализовать педагогические принципы сознательности и активности.

*Вводное занятие.* Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Традиции СШ. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Структура СШ, символика школы, школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения полиатлона. Знакомство с видом спорта,

правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

*Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, у юных полиатлонистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

*История развития полиатлона.* Возникновение полиатлона. Успехи полиатлонистов на международной арене, традиции края. Правила соревнований по полиатлону.

*Режим, гигиена обучающихся.* Режим дня, режим занятий и отдыха. Значение правильного режима для юного спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

*Закаливание.* Значение закаливания. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

Вредные привычки и их влияние на здоровье и работоспособность спортсмена.

*Самоконтроль:* самочувствие, сон, настроение.

*Понятие о травмах.* Причины травм и их профилактика применительно к занятиям пауэрлифтингом. Оказание первой помощи (до врача).

*Терминология,* применяемая в полиатлоне. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

*Спортивный инвентарь,* выбор, хранение и уход за ним.

#### **2.4.2. Общая физическая подготовка**

*Целью общей физической подготовки* является достижение высокой работоспособности организма, дальнейшее повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационной способности.

Направлена на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения, корригирующая гимнастика, строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

а.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### Основы видов спорта

*Легкая атлетика.* Бег с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину с разбега: подбор разбега, отталкивание, приземление. Обучение техники бега по прямой, по повороту.

*Волейбол, пионербол.* Расстановка и переход игроков. Поддача. Прием мяча. Упрощенные правила игры. Начало игры и поддача. Перемена поддачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Судейская терминология.

*Баскетбол.* Общие понятия и представление об игре баскетбол. Ведение мяча. Пас партнеру. Штрафные броски.

*Футбол.* Выполнение тактических действий в нападении и защите, основных технических элементов: прием мяча, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, защита ворот.

*Плавание.* Умение держать баланс на груди, на боку, на спине. Плавание с использованием доски на ногах. Плавание с помощью рук. Выполнение технических элементов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Изучение техники стартов, поворотов.

*Стрельба из пневматической винтовки.* Знакомство со спортивным оружием. Обучение правильной изготровки.

### **2.4.3. Специальная физическая подготовка с основами полиатлона**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, координации движений, силы, гибкости, ловкости, силовой выносливости. При воспитании физических качеств у обучающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Цель - не подготовка обучающихся к соревнованиям, а повышение уровня функциональной подготовленности и освоение индивидуальных тренировочных нагрузок.

*Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Езда на велосипеде Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, длину, глубину. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие быстроты.* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

*Упражнения на развитие координации движений.* Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения: Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силы.* Стигание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с боку, броски с поворотом туловища.

*Упражнения на гимнастической стенке:* подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

*Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц.* Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища.

Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

*Упражнения на равновесие,* выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.

*Упражнения для развития прыгучести.* Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Прыжки по крутым склонам. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

#### **2.4.4. Участие в соревнованиях**

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах; участие в официальных спортивных соревнованиях. Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа привлекаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### **3. Педагогический контроль**

Для оценки эффективности образовательного (тренировочного) процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- ~ планомерность;
- ~ целенаправленность;
- ~ систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебных (тренировочных) занятий.

Качественные показатели освоения программы определяются по динамике результатов выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов (промежуточная аттестация) по ОФП 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота

Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 более
----------------	---------	---------	---------------

#### 4. Воспитательная работа

Воспитательная работа должна проводиться в соответствии с планом в процессе учебных (тренировочных) занятий и при организации спортивно-массовых мероприятий. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе и спортивного. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности обучающегося лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков по отношению к спортсменам.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования в процессе воспитания необходимо соблюдать следующие правила:

- ~ требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
  - ~ требование должно быть ясным и недвусмысленным;
  - ~ требование должно соответствовать уровню развития обучающегося;
  - ~ требование должно быть предметным и понятным (при необходимости требование нужно пояснять);
  - ~ требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
  - ~ контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
  - ~ контроль должен побуждать обучающегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.
- Педагогические правила этических суждений и оценки:
- ~ нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
  - ~ обучающихся следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать ему оценку.
- Педагогические правила использования поощрений и наказаний:
- ~ поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии обучающегося;
  - ~ не следует скупиться на поощрения, когда обучающийся хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;
  - ~ поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер-преподаватель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
  - ~ поощрение отдельного обучающегося должно быть понятно и поддержано коллективом;
  - ~ наказанный должен ясно понимать причину порицания;
  - ~ санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;
  - ~ санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. Используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа. Беседы следует тщательно планировать и

проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

- ~ Ведущий беседу должен принимать во внимание:
- ~ характер беседы в конкретной воспитательной ситуации;
- ~ тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- ~ активное участие обучающегося в беседе.

Решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. В центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Требования тренера-преподавателя в процессе учебного (тренировочного) занятия не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения обучающегося является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *поручения*. Тренер-преподаватель может дать обучающемуся срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу занятия, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Юный спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый обучающийся должен приучиться выполнять поручения тренера-преподавателя и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Силы личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Юный футболист должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

- ~ Образовательный (тренировочный) процесс должен способствовать:
- ~ формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- ~ чувства ответственности за порученное дело;
- ~ бережного отношения к месту учебных (тренировочных) занятий, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.
- ~ Главные воспитательные факторы:
- ~ личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- ~ четкая творческая организация тренировочной работы;
- ~ формирование и укрепление коллектива;
- ~ правильное моральное стимулирование.

## 5. Требования к результатам освоения программы

Планируемыми результатами освоения Программы является достигнутый уровень подготовленности по разделам Программы.

Оценка планируемых результатов освоения Программы осуществляется в виде итоговой аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:  
- на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации-собеседование),

- на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы в рамках промежуточной аттестации представлены в Приложении №2

Освоение обучающимися Программы предполагает следующие результаты:

*теоретическая подготовленность:*

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

*физическая подготовленность (ОФП):*

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программными материалами, предусмотренным тематическим планом Программы).

*техническая подготовленность (СФП с основами регби):*

овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта регби (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

*участие в соревнованиях:* приобретение элементарного соревновательного опыта.

## **6. Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающие уровень профессионального мастерства.

## **7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения *включает в себя:*

- ~ спортивный зал, бассейн;
- ~ наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238.

Оборудование и инвентарь, необходимый для организации тренировочного процесса

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)
2.	Мат гимнастический
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
4.	Мяч теннисный
5.	Мяч футбольный
6.	Рулетка 100 м

7.	Рулетка 5 м
8.	Свисток
9.	Секундомер
10.	Скакалка гимнастическая
11.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)
12.	Стенка гимнастическая
13.	Турник навесной для гимнастической стенки
14.	Мяч баскетбольный
15.	Мяч волейбольный
16.	Мишень бумажная для пневматической стрельбы
17.	Электромегафон

Спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование занимающиеся по Программе, не обеспечиваются.

## 8. Информационное обеспечение реализации программы

### Список учебно-методической литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. Пособие для инструкторов-общественников. Москва. Физкультура и спорт 1984 – 160 с.
3. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
4. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
5. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
6. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
7. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
8. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. Кейно А.С. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / с соавторами/. 2008.
10. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
11. Киселев В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. советский спорт 2006 – 142 с.
12. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М Советский спорт 2005 – 112 с.
13. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 с.
14. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 38 с.
15. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов– Йошкар-Ола:

Перечень Интернет-ресурсов

- <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации)
- Министерство спорта Российской Федерации ([http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
  - Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
  - Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
  - Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
  - Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
  - [www.polyathlon.ru](http://www.polyathlon.ru)
  - [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
  - [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
  - [Shooting-russia.ru](http://Shooting-russia.ru)

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

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям по полиатлону допускаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

1.2. Во время тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать:

- расписание занятий;
- правила поведения;
- установленные режимы занятий и отдыха;
- правила личной гигиены и требования по технике безопасности;
- указания и требования тренера – преподавателя.

1.3. Занятия по полиатлону могут проводиться на спортивной площадке, бассейне, спортивном зале или на стадионе. В соответствии с местом проведения, обучающиеся тренируются в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой. При необходимости в легкой куртке и шапочке.

1.4. Во время тренировочных занятий по полиатлону, на занимающихся возможно воздействие опасных факторов, которые могут привести к получению травм:

- выполнение упражнений без разминки;
- падение на скользком полу;
- при столкновениях во время игры.

1.5. При получении травмы пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру – преподавателю о случившемся.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой в соответствии с требованиями.

2.2. На спортивной площадке, на полу спортзала не должно находиться посторонних предметов.

2.3. Выполнить разминку.

2.5. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку, делать остановки и заканчивать тренировку только по команде тренера-преподавателя.

3.2. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

3.4. Во время учебного (тренировочного) занятия и во время проведения игр, соревнований, обучающиеся обязаны соблюдать правила игры. Избегать грубости.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, сообщить об этом тренеру-преподавателю, прекратить занятия и продолжить только после замены инвентаря или устранения неисправности.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю, который организует оказание первой доврачебной помощи, при необходимости отправляет пострадавшего в лечебное учреждение.

4.4 При пожаре:

- окриком предупредить окружающих;

- срочно покинуть зал;

- вызвать пожарную службу по телефону:

городскому 01 или 112

сотовому 01\*

(назвать адрес объекта, место возникновения пожара, свою фамилию)

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
по виду спорта «полиатлон»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 6,2	Не более 6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 10	Не менее 5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,6	Не более 9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее 13	Не менее 10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	1	1
2.2.	Бег 500 м	мин, с	Не более 2,35	Не более 2,50

Упражнение выполнено -1балл

Упражнение не выполнено - 0 баллов

Подвижные игры по проявлению физических качеств (быстрота)**«Быстро по местам»**

По первому сигналу тренера 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 раздельно, 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.

Приложение № 4

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 пронесут скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший пронести 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.

Приложение № 5

## 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 центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

Приложение № 6

### 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.