

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Туендатская основная общеобразовательная школа
Первомайского района Томской области

Утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 6 от 28.08. 2018 г



Утверждено директором
МАОУ Туендатской ООШ
/И.А. Скирточенко/
от 28.08. 2018 г

Внеурочная деятельность
Спортивной направленности
«Полиатлон»
Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:

Каленчук Денис Николаевич, учитель

Физической культуры.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для ДЮСШ по полиатлону. Программа адаптированная для школы, в связи с исключением из типовой программы этапа совершенствования спортивного мастерства; учебный план рассчитан на 46 учебных недель (6 недель учащиеся занимаются по индивидуальному плану в связи с отпуском тренера-преподавателя). Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам: группам начальной подготовки, учебно-тренировочным группам.

Основными задачами для занимающихся являются:

- осуществление физической подготовки подрастающего поколения;
- по внедрению и развитию данного вида спорта популяризация полиатлона в школе, районе;

В задачи школы входит:

- подготовка спортсменов по полиатлону;
- достижение результатов в полиатлоне;

II. Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы

Для планомерной подготовки спортсменов разрядников по полиатлону в школе создаются следующие группы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочные группы.

Этапы подготовки по полиатлону:

1. Этап предварительной общей и специальной физической подготовки, в котором основным содержанием учебно-тренировочного процесса является плавательная, лыжная, начальная беговая подготовка, разнообразная физическая подготовка в сочетании с игровыми формами проведения занятий.
2. Этап начальной специализации в летнем и зимнем троебории, четырехбории, этап начальной стрелковой подготовки в пневматической и мелкокалиберной стрельбе.
3. Этап углубленной специализации по всем видам полиатлона (зимнем и летнем).

Для зимнего полиатлона устанавливаются следующие возрастные, наполняемость и режим работы указанных групп.

Наполняемость и режим нагрузок в учебных группах

Год обучения	Возраст занимающихся	Миним. количество групп	Кол-во занимающихся	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Группа начальной подготовки					
1	9-14	1	15	4	Лыжи юн.б/ разряд,
2	11-15	1	12	4	Лыжи б/ разряд
Учебно-тренировочные группы					
1	12-15	2	10		3 разряд-зимнее троеборье
2	13-16	2	8	6	3 разряд-зимнее троеборье
3	14-17	2	7	6	2 разряд-зимнее троеборье
4	15-18	2	6	6	1 разряд-зимнее троеборье

Программный материал для групп начальной подготовки.

1. Изучение и освоение техники передвижения на лыжах (классический стиль). Приемы и виды передвижений.
2. Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
3. Формирования у детей стойкого интереса к занятиям лыжам, полиатлоном.
4. Разносторонняя физическая подготовка.
5. Начальная тренировка и участие в соревнованиях по лыжам.
6. Овладение необходимым минимумом, теоретических знаний.
7. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям лыжами, полиатлоном.
8. Основными задачами начальной подготовки - заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой передвижения на лыжах и создать предпосылки для овладения в последующем всеми видами полиатлона (летнего и зимнего).

Учебная работа на первом году обучения планируется из расчета 4 часов в неделю, из них 2 часа лыжи (зимнее многоборье), 2 занятия на физическую подготовку. На втором году обучения – лыжам отводится 3 часа, ОФП-2 часа, стрельбе из пневматической винтовки-1 час,

Контрольные испытания по ОФП для групп начальной подготовки

№ п/п	Вид испытания	Нормативы			
		Девочки		Мальчики	
		1 год	2 год	1 год	2 год
1	Бег 60 м	10,3	10,2	10,8	10,0
2	Бег 1000 м	5,4	5,0	5,0	4,3
3	Бег на лыжах 1 км	7,3	7,15	7,15	7,0
4	Подтягивание на высокой перекладине			4	6
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	20	25		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	10	10	12
7	Прыжок с места (см)	140	150	150	160
8	Тройной прыжок с места	4,0	4,5	4,5	5,0

Спортивно-техническая подготовка

1.Лыжи – технически правильно выполнить передвижение на лыжах. Выполнить юношеский разряд. Выполнить юношеский разряд в зимнем троеборье

Учебный план групп начальной подготовки

№ п/п	Содержание занятий	Годы обучения	
		1 год	2 год
Теоретические занятия			
1	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон (зимнее и летнее)	1	1
2	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха.	1	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	2
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	2
5	Техника спортивных способов передвижения на лыжах	1	3
6	Правила соревнований по лыжам	1	2
ИТОГО:		6	12
Практические занятия			
1	лыжная подготовка		
	-изучение техники передвижение на лыжах, стартов, поворотов (разворотов, поворотов, торможения и т.д на лыжах	1	2
		1	2
	-начальная тренировка	15	30
	Соревнование и контрольные испытания	3	3
ИТОГО:		20	37
2	Физическая подготовка на суше		
	-лыжная подготовка	7	15
	-беговая подготовка	7	15
	-силовая подготовка	9	16
	стрелковая подготовка	7	15
	-контрольные испытания(соревнования)	4	10
ИТОГО:		34	71
ВСЕГО часов:		60	120

Упражнения на суше

1.Лыжная подготовка:

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

О технике 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 безшажным, односажным и двухсажным ходом.

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

Повторное прохождение на технику 100-500м, повторное прохождение отрезков 50-100 м. вниз по пологому склону или равнине безшажным 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.

3.Начально-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 подыманием 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 500 - 2 - км. Бег по переменной местности на время 10-15 - 20 минут.

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

4. Изучение техники метания: (теннисного мяча, камня)

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

Общая физическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка:

- упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спецтренажерами – совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения.

Программный материал для учебно-тренировочных групп

1. Учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в зимнем троеборье, летнем троеборье.

2. Начальный этап специализации в стрельбе с пневматической винтовки, для учебно-тренировочной группы 1 года обучения и малокалиберной стрельбы для учебно-тренировочной группы второго года обучения.

3. Начальный этап длинной беговой подготовки 1,2,3 км.

4. Начальный этап лыжной специализации на дистанциях 2,3,5 км.

5. Этап силовой специализации в подтягивании, прыжков с места, тройного прыжка.

Основными заданиями этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная (для зимнего и летнего многоборья);
- освещение техники во всех видах многоборья;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;

- совершенствование в лыжной подготовки;
- развитие спортивных навыков;
- воспитание высокого уровня общей работоспособности;
- освоение объемного кросса, бега на лыжах;
- овладение знаниями, умениями, навыками необходимых для освоения полиатлона.

В учебно-тренировочные группы 1 года принимаются подростки 12-15 лет закончившие группы начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической, лыжной и спортивно-технической подготовки, выполнившие юношеские разряды по зимнему и летнему троеборью или юношеские, взрослые разряды лыжном беге.

В учебно-тренировочные группы 2 года обучения принимаются подростки, юноши прошедшие этап подготовки в учебно-тренировочной группе 1 года обучения, выполнившие 3 юношеский разряд в зимнем, летнем многоборье, 2 разряд в лыжах, беге, освоившие стрелковую подготовку. В группе 1 года обучения учебная работа планируется из расчета – 6 часов в неделю. Тренировки по видам строятся по следующему расчету:

Зимнее многоборье: лыжи в период снега 4-5 занятий, стрельба 1-2 занятия, силовые виды 1-2 занятия. В период отсутствия снега: беговая кроссовая подготовка – 3 занятия, силовые виды – 3 занятия, стрельба – 2 занятия. Продолжительность занятий: в период снега, лыжи – 4-5 занятий по 2 часа, стрельба – 2 занятия по 2 часа, силовые виды – 2 занятия по 1 часу.

В период отсутствия снега – беговая кроссовая подготовка – 3 занятия по 2 часа, силовые виды – 3 занятия по 1 часу, стрельба – 2 занятия по 2 часа.

Для учебно-тренировочной группы 2 года обучения планируется 18 недельных часов. В зимнем многоборье акцент на лыжную, стрелковую подготовку, в меньшей мере на силовую подготовку.

Количество занятия, продолжительность занятий в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения планируется в зависимости от условий (наличие силы, территории), материальных условий (наличие количества – аренды тира, материального обеспечения), от периода тренировок, учебно-тренировочных баз, контингента занимающихся в группах и этапов подготовки к соревнованиям.

Учебный план для учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения

№ п/ п	Содержание занятий	Годы обучения	
		1 год	2 год
Теория			
1	Краткие сведения о строении и функциям организма спортсмена	1	1
2	Режим отдыха и питание спортсмена	1	1
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления	2	2
4	Основы техники спортивных видов полиатлона	2	4
5	Основы методики обучения и тренировки в полиатлоне	2	2
6	Планирование спортивной тренировки и ведение дневника	2	2
7	Морально-волевая подготовка	1	4
8	Правила соревнований и организация их проведения	2	2
9	Инвентарь и специальные тренажеры	1	2
ИТОГО:		14	20
Практика			
1	Лыжная подготовка – зимняя	10	20
2	Общая и специальная физическая подготовка	8	15
3	Соревновательная деятельность	4	4

4	Изучение и совершенствование техники и тактики полиатлона	1	2
5	Стрелковая подготовка	8	10
6	Беговая, кроссовая подготовка	8	20
7	Метание	2	20
8	Сдача контрольных нормативов	3	3
9	Соревнования и контрольные старты	1	4
10	Судейская практика	1	2
ИТОГО:		46	100
ВСЕГО ЧАСОВ:		60	120

Контрольные нормативы по ОФП и спортивно-технической подготовке для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения

№ п/ п	Вид испытания	1 год		2 год	
		нормативы			
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Подтягивание на высоких перекладинах		8		12
2	Подъем туловища из положения лежа на спине /раз в минуту/	30		35	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	25	25	30
4	Прыжок с места / в см/	165	185	175	200
5	Тройной прыжок с места /в метрах/	5,0	5,5	5,5	6,0
6	Метание мячика весом 150 г. /в метрах/	25	40	30	45
7	Беговая подготовка: -бег 60 м /в сек/ -бег 100 м /в сек/ -бег 1000 м /в минутах/ -бег 2000 м /в минутах/	9,3 15,5 4,15 9,0	8,8 14,5 3,45 8,20	9,1 15,0 4,0 8,30	8,5 14,0 3,3 8,0
8	Метание гранаты /в м/			20	30
9	Лыжная подготовка: -бег 3 км /в минутах/ -бег 5 км	20 -	18 28	19 -	17 27
10	Стрельба из пневматической винтовки 15 метров – 5 выстрелов	35	38	38	42
11	Стрельба из малокалиберной винтовки	38	38	40	40
12	Плавательная подготовка: -плавание 50 м -плавание 100 м	3 разряд 3 разряд	3 разряд 3 разряд	35,0 1,2	33,0 1,15
13	Спортивный разряд по полиатлону	3	3	2	2

Программный материал для учебно-тренировочных групп 1 и 2 года обучения

Плавательная подготовка: На суше. Имитационное упражнение, спецподготовительные, для совершенствования техники плавания кроль на груди. *Упражнения с резиновыми амортизаторами* на спецтренажерах для развития силы гребка и совершенствования техники плавания.

Упражнения на специфичность и подвижность в суставах на матах, в парах, на шведской лестнице с гимнастической палкой.

Упражнения для совершенствования техники плавания:

- плавание на одних ногах, руках, с задержкой дыхания;
- плавание с двухсторонним дыханием: /вдох на каждой третьем и 5 гребок/;
- плавание на одних ногах с различным положением рук;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем, другая рука к бедру, и наоборот;
- плавание кролем на груди, "с подменник", три гребка левой рукой, правая вдоль туловища и наоборот;
- плавание в сцеплении;
- плавание коротких отрезков 8,10,12,5 на технику с задержкой дыхания через цикл, в координации,

ОСНОВНЫЕ тренировочные упражнения:

- плавание в умеренном темпе по элементам и координации 400, 800,1000 метров с акцентом на технику /с применением лопаток,
- силовое плавание на технику и силу с применением "лопаток", кружков, парашютов;
- длинное плавание в координации в среднем темпе отрезков от 400 до 1500 метров;
- повторное проплывание отрезков 50-100-200-300-400 метров /на пульсе 25-26/ по элементам и в координации;
- повторное проплывание серии (3-4-6 x 100), (2-3 x 200), (6-8x50), (6-8-10x25) в координации и по элементам на пульсе 25-27 за 10сек.

Интервальная тренировка умеренной интенсивности (8-12x25 от, 30-45 сек) (8-10x50 в режиме-1м "10") (5-6x100 отдых 1,1,5).

Спортивное плавание 12,5, 25 метров, 50 с околопредельной скоростью.

Контрольные старты на дистанциях 50,100,200 метров. Участие в соревнованиях по плаванию.

В виде разгрузок применяется комплексное плавание, плавание дополнительным способом прыжки, старты, эстафетное плавание (4x25 4x50).

На втором году обучения увеличивается объем плавания, интенсивность тренировок, акцент на развитие спортивных возможностей, интервальные тренировки (на пульсе 27-32 за 10 сек.). Объем силового плавания.

Лыжная подготовка:

В летний период: ОФП и СФП – кроссы, бег 3-15 км.

Совершенствование техники бега на лыжах на роликовых коньках.

Беговая подготовка с лыжными палками.

В зимний период:

Совершенствование техники бега классическим стилем, обучение передвижения на лыжах коньковым ходом (движение ногами, техники отталкивания руками, в полной согласованности).

Обучение передвижения коньковым ходом по равнине, на подъемах, на спусках.

Повторное прохождение отрезков 2,5, 3, 5, 10 км классическим стилем. Лыжный пробег на время 15, 20, 30, 45 минут. Бег на лыжах скоростных отрезков в 200, 400, 500 метров на скорость и технику.

Участие в соревнованиях классическим стилем.

Стрелковая подготовка:

В учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения вводится стрелковая подготовка, вначале с пневматической винтовкой типа ПУ – 38 с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 5 м по мишени №8, а затем из малокалиберной винтовки на дистанции 50 метров по мишени №7 или 25 метров по мишени №6-б.

Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической и малокалиберной винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лежа с применением упора ремня с руки. Упражнения в прицеливание с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольный и кольцевой, мушками с одновременным затаиванием дыхания в стрельбе. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.

Изготовка для стрельбы по мишени №7 с прицеливанием и спуском курка «в холостую», стрельба по мишени №7 – 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени №7 по 5 выстрелов с совмещением ср. точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 3-10 выстрелов. Стрельба по 5-10 выстрелов на совершенствование техники. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из малокалиберной винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки следует начать с положения стоя с упора и лежа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.), следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с патронов с «холостым» выстрелом. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на лучность по белому листу, и упражнениям 3+5, 3+10 по мишеням на 25 метров №4 и 50 метров №7.

Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы лежа с положения с руки, в той же последовательности, что из положения с упора.

Беговая подготовка:

Общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с закидывание голени назад, ускорения на 30-50 с места, с хода.

Прыжковые упражнения, многоскоки, переключения от бега к прыжкам на ногу и наоборот, прыжки в длину с разбега, тройные прыжки с места и с разбега.

Повторный бег 10х50-60 м, 6-8х100 м, 4-6х200 м..

Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 800 до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км.

Повторное пробегание отрезков от 3х500, 3х1000, 2х1500 по стадиону.

Переменный бег по стадиону, лесу (500х500) 1000х1000 и т.д.

Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.

Участие в соревнования в беге на 60, 100 м, 2 км, 3 км.

В беговой подготовке в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения основное внимание по-прежнему уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю, как правило, должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке и развитию скоростных качеств. На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег 25-30 в лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорением по 500-800 метров.

III. Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 и 4 годов обучения

В учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона (зимнего и летнего). Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовки. Учебная работа в недельных циклах планируется из расчета 20 и 24 часов. По плаванию проводится 4-6 тренировок (по лыжам в зимний период 5-6 тренировок) по бегу 3-4 тренировки, по стрельбе 2-3 тренировки, по силовым видам 2-3 тренировки, по метаниям 2 тренировки. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально подгруппу с учетом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования и т.д.

Задачи, стоящие перед учебно-тренировочными группами 3 и 4 года обучения:

1. Полное освоение зимнего троеборья и летнего пятиборья по полиатлону.
2. Выполнение спортивных разрядов по полиатлону 1-2.
3. Участие в городских, областных соревнованиях.

Учебный план для учебно-тренировочных групп 3 и 4 годов обучения.

№ п/ п	Содержание занятий	Годы обучения	
		3 год	4 год
Теория			
1	Гигиена, закаливание, режим питания, отдых спортсмена		
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные средства.		
3	Специальная физподготовка. Спецтренажеры, инвентарь, оружие для полиатлона		
4	Краткие сведения		
5	Основы техники и тактики в видах полиатлона		
6	Морально-волевая подготовка		
7	Основы методики обучения видов полиатлона		
8	Правила соревнований и организация их проведения		
ИТОГО:			
1	Общая и специальная физподготовка. Силовые виды (подтягивание, прыжки)		
2	Плавательная подготовка		
3	Лыжная подготовка (летняя и зимняя)		
4	Стрелковая подготовка		
5	Беговая подготовка		
6	Метание		
7	Совершенствование техники и тактики видов полиатлона		
8	Контрольные испытания		
9	Судейская практика		
10	Соревнования		
ИТОГО:			
ВСЕГО ЧАСОВ:			

Контрольные нормативы по ОФП и СФП и спортивно-технической подготовке для учебно-тренировочных групп 3 и 4 годов обучения

№ п/ п	Вид испытания	3 год		4 год	
		нормативы			
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
	Подтягивание на высоких перекладинах		12		15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15		20	
	Прыжок с места / в см/	180	210	120	220
	Тройной прыжок с места /в метрах/	580	700	650	730
	Метание мячика весом 150 г. /в метрах/	30	45	35	50
	Беговая подготовка: -бег 60 м /в сек/ -бег 100 м /в сек/ -бег 1000 м /в минутах/ -бег 2000 м /в минутах/ -бег 3000 м /в минутах/	9,1 15,0 4,0 8,0	8,5 13,0 3,15 7,2 11,0	8,5 14,5 3,45 7,45	8,3 12,5 3,1 7,1 10,3
	Метание гранаты /в м/	28	42	32	48
	Лыжная подготовка: -бег 3 км /в минутах/ -бег 5 км -бег 10 км	18 28	16 22 44	17 26	15 20 40
	Стрельба из пневматической винтовки 15 метров – 5 выстрелов	38	41	41	45
	Стрельба из малокалиберной винтовки 10 выстрелов	78	84	83	88
	Стрельба из малокалиберной винтовки 5 выстрелов	38	42	41	45
	Плавательная подготовка: -плавание 50 м -плавание 100 м	3 разряд 3 разряд	2 разряд 2 разряд	2 разряд 2 разряд	2 разряд 2-1 разряд
	Спортивный разряд по полиатлону	2	2	2-1	2-1

Плавательная подготовка

Занятия по плаванию в учебно-тренировочных группах 3 и 4 годов обучения должны быть направлены на достижения определенных высоких разрядов, на уровне 2-1 спортивного разряда.

Повышается продолжительность занятий, повышение объема плавания. Увеличивается дистанционное плавание, типа 2х400, 2х800, 5х200, 10х100, в том числе повторное проплывание этих дистанций, интервальная тренировка 20х50 (10-15 сек), 10-15х100 (отд 30 сек), 6-8х50 (40-45 сек). Скоростно-силовое плавание типа по 50м пх25 со средней, выше средней и максимальной способностью. В зависимости от этапа подготовки, в учебно-тренировочном процессе находит применение различные методы тренировки, повторный, интервальный, равномерный, скоростно-силовой, соревновательный.

Объем плавания в занятиях планируется в пределах 3,5-4 км, объем интервального плавания 50-60% от общего объема плавания.

В зависимости от периода и этапов подготовки количество занятий в неделю может достигать до 5-6. Для совершенствования техники плавания силы применяются специальные лопаточки, отягощения, круг, ласты.

Общая и специальная физическая подготовка.

Силовые виды.

1. Как правило, в недельном цикле в учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения проводится 3-4 занятия, а в подготовительном периоде 3-5 занятий.

2. К средствам общей и специальной физической подготовке относятся:

- ходьба, бег, передвижения различными видами бега;
- общеразвивающие упражнения без предметов (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног);
- общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями);
- упражнения на снарядах: на перекладине – подтягивание, переворот, в упор, висы;
- акробатические упражнения – кувырки вперед, назад, мостик, упражнения на гибкость;
- прыжковые упражнения: в высоту с места, выпрыгивания, перепрыгивания, в длину с места, тройной с места;
- спортивные игры, подвижные игры;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения на специальных тренажерах;
- упражнения на гимнастической стенке;
- специальные упражнения на гибкость на матах.

Стрелковая подготовка

В учебно-тренировочных группах 3 и 4 годов обучения в недельном цикле планируется, в зависимости от этапа и периода подготовки 2-4 занятия.

Принцип построения занятий как в учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения.

Однако, в этих группах особое внимание уделяется подготовке в стрельбе, совершенствование техники стрельбы на меткость, лучность, увеличивается количество выстрелов в тренировке 3-4 серии по 10 выстрелов, 2 серии по 20 выстрелов, 4 серии по 5 выстрелов. Уделяется внимание подготовке оружия к стрельбе, корректировке стрельбы. Проводятся контрольные стрельбы и соревнования.

Кроссовая подготовка

В недельном цикле – 3-4 занятия по бегу. Особое внимание уделяется технике бега: развитие скоростных качеств и выносливости.

Применяется кроссовый бег до 10-12 км, бег по стадиону на время и расстояние в равномерном и переменном темпе. Проводятся ускорения с места и с ходу, стартовые разбеги, повторное пробегание коротких отрезков сериями 6х30, 4-5х60, 4-5х500, 4-5х400, 2-3х1000 и другие серии.

Первое занятие, как правило, должно быть направлено на развитие скоростных качеств.

После разминочного бега, упражнений для различных групп мышц и специальных упражнений бегуна проводятся ускорения, стартовые разбеги на 30-50 метров и повторные пробеги отрезков 50-60 м с задачей совершенствования техники бега и достижения высокой скорости. В конце тренировки медленный равномерный бег 2-3 км.

Второе занятие должно быть направлено на развитие общей выносливости. Кросс 8-10 км, переменный бег по стадиону.

Третье – четвертое занятие специальной выносливости. Проводится повторный, интервальный бег, сериями по 400 и более метров (5-6х300, 3-5х400, 2-3х800, 2-3х1000). В конце занятий проводится упражнение на расслабление и медленность.

Лыжная подготовка

В летний период ОФП и СФП - беговая, кроссовая подготовка 3-20 км. Беговая подготовка с лыжными палками в гору. Совершенствование техники бега на лыжероллерах. Беговая подготовка на лыжероллерах на дистанциях 3-15 км. Контрольные соревнования по ОФП И сфп.

Зимний период – совершенствование техники бега коньковым ходом. Отработка элементов конькового хода. Повторное пробегание коньковым ходом отрезков 1,2,3,5-10 км. Повторно-интервальное прохождение отрезков 1-2-3 км коньковым ходом.

Скоростной бег отрезков 300,400-500 метров коньковым ходом. Длинный бег классическим, коньковым ходом, равномерно 5,10-15,20 км.

Участие в городских, областных соревнованиях классическим и коньковым ходом на дистанциях 3,5-10 км. Участие в областных соревнованиях по полиатлону.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах полиатлона

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ по зимнему и летнему полиатлону проводится круглогодично.

Зимний полиатлон: начало занятий с 1 сентября. Учебный год делится на три периода:

- подготовительный (сентябрь-ноябрь), соревновательный (декабрь-март), переходный (апрель-июнь).

В подготовительном периоде учебно-тренировочного занятия в основном работа направлена на развитие общей и специальной физической подготовки, развитие силы, выносливости, совершенствования техники, тактики всех видов многоборья. Идет освоение объема тренировочных нагрузок, освоение техники стрельбы, подтягивания, прыжков, объема беговой подготовки на лыжероллерах. Участие в учебных и контрольных соревнованиях.

Соревновательный период: основная направленность: развитие специальной физической подготовки, специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки спортсменов. Идет освоение объема нагрузок лыжной подготовки. Развитие общей и специальной выносливости в лыжной подготовке. Улучшение спортивной формы, выступление в областных соревнованиях.

Переходный период: основная направленность: активный отдых, укрепление здоровья и общей физической подготовки. Особое внимание уделяется спортивным играм, беговой, кроссовой подготовке, плаванию и другим видам спорта.

Летнее многоборье:

Подготовительный период: делится на два этапа: весенний (февраль-апрель), летний (июль-август).

Основная направленность весеннего этапа: повышение уровня общей и физической подготовки, освоение объема тренировочных нагрузок во всех видах летнего многоборья, освоении технической подготовки в стрельбе, плавании, беге, метании. Участие в городских, областных соревнованиях.

Летний период: совершенствование технической подготовки в плавании, беге, стрельбе, развитие общей и специальной физической подготовки. Повышение уровня нагрузки в беговой подготовке, стрельбе, метаниях.

Соревновательный период: состоит из двух этапов летнего (июнь-июль) и весеннего (сентябрь-октябрь).

Основным направлением учебно-тренировочных занятий этого периода является повышение уровня специальной тренированности, совершенствования технической, тактической, морально-волевой подготовки во всех видах летнего многоборья.

Переходный период продолжается 3 месяца (ноябрь-январь). Основная направленность: освоение больших объемов, в плавательной подготовке, развитие общей выносливости в беговой подготовке, переключение на лыжную подготовку. Совершенствование технической подготовки в стрельбе. Участие в соревнованиях по плаванию, стрельбе, лыжам.

При планировании учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах спортивного совершенствования необходимо учитывать взаимовлияние учебных нагрузок в отдельных видах полиатлона как в недельном цикле, в этапах подготовки и периодах. Большие тренировочные нагрузки принимаемые в одном на видов многоборья могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствования техники и в других видах. Характер этого влияния различен и зависит от сочетания видов – объема и интенсивность нагрузок. Так объемные и интенсивные нагрузки на технических видах: стрельбе и силовых видах. Требуется правильное отношение занятий по видам в одном тренировочном дне, недельном цикле. Например, стрельба – плавание, бег – силовые виды, стрельба – лыжи. Нельзя планировать после бега, плавания, лыж, метания – стрельбу, после бега нельзя планировать нагрузки в плавании. Нельзя в один день планировать большие нагрузки в плавании и беге, силовой подготовке и стрельбе.

Расписание занятий нужно составлять на неделю, учитывая взаимовлияние видов, равномерно распределять нагрузку по всем видам полиатлона.

Как правило, в однодневных тренировках в одном виде должны планироваться нагрузки – в других небольшие нагрузки. В дневных циклах занятия должны, как правило начинаться с технических видов – стрельбы, силовых видов – подтягивании, прыжков, метаний.

Спортсмены должны вести дневники тренировок, где фиксируются записи содержания тренировок, самочувствия, результаты курсовок, контрольных стартов, соревнований, врачебного контроля.

IV. Программный материал

Теоретические занятия (для всех групп)

1. История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания зимнего и летнего полиатлона. Развитие полиатлона.

Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО. Структура зимнего и летнего многоборья по полиатлону, положение о проведении соревнований по полиатлону, задачи, цели. О системе соревнований.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения. Работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, нижних конечностей.

Основные сведения о кровообращении и функции крови, сердца, сосуды дыхания и газообмен, легкие. Значение сердечно-сосудистой и дыхательных систем для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения: обмена веществ в организме, выделительная система.

Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена.

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в

питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболевания). Спортивные напитки, фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание, значение и вред.

4. *Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.*

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля, понятия о спортивной форме, утомлении. Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям по полиатлону.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях.

Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины.

Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке.

Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и соревнованием, во время соревнований. Противопоказания к массажам.

5. *Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов.*

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки полиатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

6. *Основы методики обучения и спортивной тренировки.*

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств у занимающихся. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Основные педагогические принципы обучения и тренировки в полиатлоне.

7. *Основы методики обучения плаванию кроль на груди.*

Положение тела и головы пловца, движение ногами и руками, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием, стартовый прыжок и повороты. Тактика проплывания дистанции.

8. *Основа методики обучения бега на лыжах.*

Положение туловища и ног, работа рук, правильное положение палок при отталкивании, передвижение скользящим шагом переменным двухшажным, одновременным безшажным, одношажным и двухшажным ходом. Преодоление подъемов, спусков – положение ног, рук, туловища при коньковом ходе.

Отталкивание ногами, работа рук, согласование движений работы рук, ног.

9. *Основы методики обучения стрельбы.*

Методика обучения отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание, психологическая подготовка в стрельбе.

10. *Основы методики обучения бегу.*

Анализ цикла бегового шага, положения туловища, движения руками, ногами, в отдельные фазы, дыхания при беге. Старт и спортивный разбег, бег на дистанции и финиширование. Тактика пробегания дистанции.

11. *Основы обучения силовой гимнастики.*

Подтягивание, отжимание. Положение живота, положение рук, туловища при отжимании, техника выполнения подтягивания, дыхание, силовая подготовка для подтягивания и отжимания.

12. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной подготовленности и развития двигательных качеств полиатлониста различного возраста и подготовленности.

Специальная физическая подготовка и ее место и содержание в тренировке полиатлониста. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп полиатлона.

13. Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена.

Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного, переходного периодов.

14. Правила соревнований, организация проведения соревнований по полиатлону.

Виды многоборья (зимний, летний): троеборье, четырехборье, пятиборье. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам полиатлона. Таблица по многоборьям полиатлона. Организация соревнований.

Правила ведения документации при проведении соревнований, по отдельным видам полиатлона и в целом по многоборьям.

V. Восстановительные мероприятия

Успешному освоению тренировочных программ, нагрузки, подготовки к соревнованиям способствуют восстановительные средства.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогическая, психологическая, гигиеническая и медико-биологическая. Педагогические средства восстановления являются основными. Она предусматривает прежде всего рациональное настроение тренировочного процесса в дневные, недельные, месячные (этапах и циклах). Особенно у спортсменов высокой квалификации следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха в дневных, недельных циклах. Отдых необходим прежде всего между разными видами дневной тренировки полиатлона. Как правило, тренировки по плаванию и бегу, лыжам следует планировать после обеда. Следует особое внимание уделять после тренировок выполнение специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Важное значение имеет организация выходного дня.

В течении шести тренировочных дней недели с большим объемом тренировочных нагрузок (15-18 тренировок) в организме спортсмена накапливается определенное суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенья должны быть направлены на отдых. Отдых должен быть активным (спортивные игры, рыбалка, купания, лыжные прогулки и т.д.)

Календарное планирование по полиатлону
Учебный план группы начальной подготовки на 2018-2019гг.

№ темы	Тема занятия	Общее колич. часов
1	Введение. Физкультурно- спортивное многоборье полиатлон. Т	2ч
2	Кроссовая подготовка	2ч
3	Соревнование и контрольные испытания	2ч
4	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Т	2ч
5	Кроссовая подготовка	2ч
6	Краткие сведения о строении и функциях организма. Т	2ч
7	Кроссовая подготовка	2ч
8	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Т	2ч
9	Кроссовая подготовка	2ч
10	Кроссовая подготовка	2ч
11	Кроссовая подготовка	2ч
12	Кроссовая подготовка	2ч
13	Соревнование и контрольные испытания	2ч
14	Лыжная подготовка	2ч
15	Лыжная подготовка	2ч
16	Лыжная подготовка	2ч
17	Лыжная подготовка	2ч
18	Лыжная подготовка	2ч
19	Лыжная подготовка	2ч
20	Лыжная подготовка	2ч
21	Соревнование и контрольные испытания	2ч
22	Техника спортивных способов передвижения на лыжах. Т	2ч
23	Правила соревнований по лыжам. Т	2ч
24	Изучение техники передвижение на лыжах	2ч
25	Изучение техники поворотов (разворотов, поворотов, торможения и т.д на лыжах	2ч
26	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
27	Соревнование и контрольные испытания	2ч
28	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
29	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
30	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
31	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
32	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
33	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
34	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
35	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
36	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
37	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч

38	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
39	Соревнование и контрольные испытания	2ч
40	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
41	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
42	Начальная тренировка(лыжная подготовка)	2ч
43	Соревнование и контрольные испытания	2ч
44	Стрелковая подготовка	2ч
45	Силовая подготовка	2ч
46	Стрелковая подготовка	2ч
47	Силовая подготовка	2ч
48	Стрелковая подготовка	2ч
49	Силовая подготовка	2ч
50	Стрелковая подготовка	2ч
51	Силовая подготовка	2ч
52	Стрелковая подготовка	2ч
53	Силовая подготовка	2ч
54	Стрелковая подготовка	2ч
55	Силовая подготовка	2ч
56	Стрелковая подготовка	2ч
57	Силовая подготовка	2ч
58	Силовая подготовка	2ч
59	Силовая подготовка	2ч
60	Соревнование и контрольные испытания	2ч
61	Кроссовая подготовка	2ч
62	Кроссовая подготовка	2ч
63	Кроссовая подготовка	2ч
64	Соревнование и контрольные испытания	2ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Васильева Кристина Валерьевна

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022