

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ,
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ И СПОРТУ
ПАВЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
Муниципальное казенное образовательное учреждение
ПАВЛОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Павловского муниципального района
Воронежской области

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПОЛИАТЛОНУ**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок реализации образовательной программы: 1 год

Возраст учащихся: старше 18 лет


Директор МКОУ ДО Павловская ДЮСШ
Е.П. Чаркина
Приказ № ОС 228 от «15» июля 2020г
МП

Разработчики программы:

- заместитель директора по УВР В.И.Липлявкина

- тренер – преподаватель С.В.Коваль

Рецензенты программы:

Кобзев Юрий Дмитриевич – Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ
ФИО рецензента

специалист МКУ «ЦРФКМСиДО Павловского муниципального района»
наименование организации рецензента

Грушин Дмитрий Иванович - Отличник физической культуры и спорта РФ, старший
тренер-преподаватель

* ФИО рецензента

МКОУ ДО Павловская ДЮСШ Павловского муниципального района
наименование организации рецензента

г.Павловск - МКОУ ДО Павловская ДЮСШ

2020г

Содержание

Пояснительная записка

I. Нормативная часть программы

1.1. Спортивно-оздоровительная работа

1.2. Режимы тренировочной работы

1.3. Порядок приема, условия зачисления

в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организационно-методические указания

2.2. Тренировочный план

2.3. План годового цикла подготовки

2.4. Средства физического воспитания

2.5. Техничко-тактическая подготовка

2.6. Физическая подготовка

2.7. Медико-биологический контроль

2.8 Воспитательная работа

2.9 Тренировочная подготовка

2.10 Психологическая подготовка

III. Техника безопасности на занятиях по полиатлону

4.1 Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп

Литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016), Федеральными стандартами спортивной подготовки, приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма людей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники передвижения на лыжах; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств; достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки полиатлонистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую. Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает в себя материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются граждане от 5 до 18 лет и старше, имеющие разрешение врача. В этих группах осуществляется спортивно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую и техническую подготовку.

I. Нормативная часть программы.

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативноправовыми документами:

1) Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016),

2) Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 года N 1363.

1.1. Спортивно-оздоровительная работа.

Спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по полиатлону (зимнему троеборью) проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются граждане от 15 и старше, желающие заниматься полиатлоном (зимним троеборьем) и имеющие письменное разрешение врача.

Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более трех лет.

Работа в спортивно-оздоровительных группах решает следующие **задачи**

- формирование у граждан интереса к полиатлону (зимнему троеборью);
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики полиатлона ;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Критериями успешности выполнения спортивно-оздоровительной работы являются:

- стабильность списочного состава занимающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по полиатлону ;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

1.2. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Прием граждан в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению граждан/родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о гражданине (ребенке) и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься полиатлоном (зимним троеборьем).

Для зачисления в учреждение необходимы следующие документы:

1. Заявление о зачислении на отделение полиатлон .
2. Ксерокопию паспорта или свидетельства о рождении.
3. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься полиатлоном .

Отчисление занимающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление тренирующегося или его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья занимающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения допинговых средств и/или методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки; - завершение обучения;
- невыполнение воспитанником в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:
- за грубые и неоднократные нарушения занимающихся Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения тренировочной деятельности;
- вмешательство граждан/родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от

занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Воспитанники, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, могут зачисляться на другие этапы подготовки в соответствии с минимальным возрастом и другими требованиями, определенными программами спортивной подготовки по полиатлону .

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, технико-тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода тренировки.

Продолжительность тренировочного года в спортивно-оздоровительных группах – 52 недели.

На комплектование тренировочных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

2.1 Организационно-методические указания.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

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	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать общеразвивающие упражнения направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для полиатлонистов. На всех этапах подготовки юных полиатлонистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

2.2 Тренировочный план.

Тренировочный план подготовки полиатлонистов – это основополагающий документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки. Содержание тренировочного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учётом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры тренировочного плана отражают объёмы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Направленности и содержанию тренировки свойственна определенная динамика:

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку,
- постепенный переход от освоения основ техники и тактики лыжника к основательному изучению и совершенствованию техникотактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей,
- увеличение объема специальных тренировочных нагрузок, □ увеличение объема игровых нагрузок.

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Теория	11 час
2	Общая физическая подготовка	122 час
3	Специальная физическая подготовка	92 час
4	Техническая подготовка	16 час
5	Тактическая подготовка	29 час
6	Соревнования	4 час
7	Контрольные нормативы	2 час
8	Работа по индивидуальным планам	36 часов
ВСЕГО ЧАСОВ		312

Годовой учебно-тематический план-график для спортивно-оздоровительных групп по полиатлону

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретические занятия	1	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	1	11
2	ОФП	10	10	12	14	13	13	12	12	11	-	1	14	122
3	СФП	6	8	10	10	10	10	10	8	10	-	3	7	92

4	Техническая	3	-	4	2	1	1	3	1	1	-	-	-	16
5	Тактическая	3	3	3	3	3	3	3	2	3	-	1	2	29
6	Интегральная. Контрольные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Соревнования	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	1	4
8	Приемные переводные и контрольные испытания	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Работа по индивидуальным планам										20	16		36
	Итого	24	23	31	30	29	29	29	24	27	20	21	25	312

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки в %

Разделы подготовки	15-18 старше %
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	41 - 43
Специальная физическая подготовка	14 - 16
Техническая подготовка	28
Тактическая подготовка	8
Участие в соревнованиях	4
Участие в контрольных испытаниях	1 - 2

2.3 План годового цикла подготовки.

Особенность спортивно-оздоровительной работы – занятия с малоподготовленными воспитанниками, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам.

Величина нагрузки зависит прежде всего от возраста и уровня подготовленности. При установлении нагрузки в каждом занятии, на каждом этапе и периоде подготовки следует исходить из поставленных задач, а также направленности нагрузки с учетом принципов постепенности, систематичности, последовательности, повторности, непрерывности и др. Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годовую периодизацию тренировки. Периодизация тренировки основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий полиатлоном периодизация связана с временами года. Учебный год делится на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

В подготовительном периоде тренировочные занятия в основном направлены на развитие общей и специальной физической подготовки, развитие силы, выносливости, совершенствовании техники, тактики всех видов многоборья. Идет освоение объема тренировочных нагрузок, освоение техники стрельбы, подтягивания, прыжков, объема беговой подготовки. Участие в 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 на 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.

Примерный план распределения программного материала в годовом цикле для спортивно-оздоровительных групп

1. месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

2. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3. Основы методики и техники силовой гимнастики. Объяснить занимающимся, что в понятие специальной силовой подготовки входит силовая гимнастика. У мужчин подтягивания, у женщин (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) отжимания. Объяснение техники выполнения.

6. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приёмы самомассажа. Водные процедуры, как средство восстановления.

2.4 Средства физического воспитания.

Гимнастические и акробатические упражнения;

Легкоатлетические упражнения: ходьба с разновидностями, бег с максимальной скоростью. Длительный равномерный бег до 10 мин, челночный бег 3x10, 3x15, 3x5, прыжки в длину с разбегом и с места, прыжки в высоту, прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 90-360 град, эстафете, метание мяча на дальность и в цель правой и левой руками из различных положений;

Плавание: упражнения для освоения в воде, погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой с выдохом в воду, «поплавок», «скольжение» на груди и спине, движение рук и ног в плавании на груди и спине, брассом, проплывание одним из способов 25-50 метров;

Стрелковая подготовка: стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Подвижные игры: игры, направленные на развитие творчества, воображения, внимания, проявление инициативы, самостоятельных действий;

Общеразвивающие упражнения: используются для увеличения запаса двигательных действий и воздействия на развитие различных групп мышц.

2.5 Техничко-тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приёмов, необходимых для участия в выступлении, развитие способности выбирать и применять их в соревновании при изменившихся обстоятельствах. Основы тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выступлении на соревновании:

- изменение освещённости, погоды;
- сбои, задержки старта и т.п.;
- незначительные неисправности оружия;

- нехватка времени на подготовку к старту; - шум (посторонний) во время стрельбы; - вмешательство судьи и т.д.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на выступление в соревнованиях:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в своих силах;
- посторонние мысли, не связанные с настройкой на старт;
- боязнь плохого выстрела;
- неготовность к неожиданно высокому результату;
- утомление, развивающееся в процессе выступления на соревнованиях.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяются техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приёмам саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкреплённые личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдаётся тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

2.6 Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения их спортивной работоспособности.

Развитие двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, ловкости, силы, координации движения, специальной выносливости на различных этапах подготовки.

Общие развивающие упражнения без предметов:

- 1)упражнение для рук и плечевого сустава;
- 2)упражнение для туловища;
- 3)упражнение для ног;
- 4) упражнения для рук, туловища и ног; Упражнения

с предметами:

- 1) упражнения со скакалкой;
- 2) упражнения с набивным мячом;
- 3) упражнения с гантелями;

Упражнения на гимнастических снарядах:

- 1)на гимнастической стенке;
- 2)на канате;
- 3)на скамейке;
- 4)на
перекладине.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

Легкая атлетика: бег, прыжки, метание.

Специальная физическая подготовка.

В соответствии с основополагающими положениями теории физического воспитания эффективность основных упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий спортсмена и их психофизиологические особенности.

2.7 Медико-биологический контроль.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

К занятиям допускаются дети, подростки и граждане, отнесенные к основной медицинской группе.

2.8 Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитии необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

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 спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Большое значение в воспитании имеет личный пример тренера. Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности

спортсменов;

- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

2.9 Тренировочная подготовка.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных спортсменов основными являются средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в циклах разной продолжительности. Из средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа и других средств восстановления.

Эффективность восстановления идёт за счет оптимального планирования и программирования подготовки и соблюдения режима спортсмена. Под этим подразумеваются следующие мероприятия: индивидуализация тренировочного процесса, установление интервалов отдыха между тренировками и соревнованиями, применение средств и

восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления, организация оптимального режима жизни.

2.10 Психологическая подготовка.

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

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

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

III. Техника безопасности на занятиях по полиатлону .

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1. К занятиям допускаются обучающиеся спортивной школы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

3. При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- при стрельбе из неисправного оружия.

4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

6. В стрелковом тире должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря
3. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Покинуть место занятий только после разрешения тренера.

Литература.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.

Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.

3.Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО на основе математического моделирования: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Аксенов. М., 1986. - 25 с.

4.Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.

5.Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.

6.Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.

7.Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.

8.Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков

9.Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев

10.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.

11.Червяков В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1997. – 38 с.