



Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**  
Павловского муниципального района Воронежской области  
396420 г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,  
e-mail: [sportschoolpavlovsk@yandex.ru](mailto:sportschoolpavlovsk@yandex.ru); ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

---

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПОЛИАТЛОНУ**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Срок реализации образовательной программы: 1 год  
Возраст учащихся: 7-17 лет

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»  
В.А.Рясин  
Приказ № ОС 4-2 от «01» сентября 2023 г.  
МП

Разработчики программы:  
- тренеры – преподаватели :  
**А.В.Сапрыкин**  
**В.Н.Максимов**  
**С.В.Коваль**  
- методист Е.П.Чаркина  
- заместитель директора по УВР В.И.Липлявкина

г.Павловск, 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Полиатлон» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Полиатлон – это многоборье основанное на комплексе ГТО, включающее в себя: бег на короткие дистанции, бег на выносливость, метание гранаты, стрельбу и плавание, как нельзя лучше приспособлено для развития в учреждениях дополнительного образования и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа по полиатлону реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва.

**В программе определены цель и задачи.**

**Цель:**

Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей умениям и навыкам в видах спорта входящих в полиатлон;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

**Сроки реализации** данной программы и предъявляемые требования:

в спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься легкой атлетикой с 7 лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Обще годовое количество- 312 часов (52 учебные недели) и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Недельный объем - 6 часов в неделю.

Наполняемость групп 15 человек.

Обучение проводится на русском языке.

**Форма организации образовательного процесса** является групповое занятие. Каждое занятие условно делиться на три части: подготовительную, основную и заключительную.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде контрольных испытаний. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того, могут является важнейшим критерием для зачисления учащихся в группы спортивной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно- оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

## 2. Учебный план Условия комплектования учебных групп

Полиатлон	Объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю) макс	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в группе (минимальное)
ОРП	6 часов	7-17 лет	15 чел.

### Учебно-тематический план на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	ОРП
1	Теория	9час
2	Общая физическая подготовка	108час
3	Специальная физическая подготовка	94час
4	Техническая подготовка	14час
5	Тактическая подготовка	27час
6	Интегральная. Контрольные игры	20час
7	Соревнования	2час
8	Контрольные нормативы	2час
9	Работа по индивидуальным планам	36час
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>312</b>

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
2	ОФП	12	12	12	11	1 1	11	11	11	11	6	-	-	108

3	СФП	8	10	10	10	10	10	10	10	10	6	-	-	94
4	Техническая	-	-	-	-	1	3	3	3	4	-	-	-	14
5	Тактическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
6	Интегральная. Контрольные игры	-	-	-	2	3	2	3	4	3	3	-	-	20
7	Соревнования	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
8	Приемные переводные и контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
9	Работа по индивидуальн ым планам											20	16	36
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>312</b>

### Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

### Примерные темы для теоретической подготовки

**Тема 1.** Развитие полиатлона в России и его место в системе физического воспитания.

**Тема 2.** Проведение Всероссийских, региональных, областных и районных соревнований по полиатлону.

**Тема 3.** Техника безопасности и правила поведения на занятиях полиатлоном. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

### Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначально-разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

### Сенситивные (благоприятные) периоды развития

функциональные 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	+	+	+		+	+	+	+	+					

- **Тренировочные задания для проведения разминки.** Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания. Разминка может делиться на две части - **общую и специальную.**
- **Развития быстроты и скоростных качеств.** Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
  - продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.
- **Развитие скоростно-силовых качеств.** Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:
- развивая максимальную скорость;
  - развивая максимальную силу.
- **развитие общей, силовой и специальной выносливости.**

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

**Рекомендации по участию в соревнованиях**

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

**1. Общие требования безопасности**

К занятиям полиатлоном допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные

режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий полиатлоном возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.

Занятия полиатлоном должны проводиться в спортивной экипировке.

При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий полиатлоном: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на газоне.

Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

Во время занятий в тире, в зале, в бассейне не должно быть посторонних лиц.

При выполнении прыжковых упражнений, столкновениях и падениях, полиатлонист должен уметь применять приемы самостраховки .

Соблюдать дисциплину.

Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

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

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения.

Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

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

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

Тщательно проветрить спортивное помещение.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь .

## **6. Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы**

Занятия полиатлоном в системе здорового образа жизни.

Значение спорта в жизни общества.

Физиологическое воздействие занятия полиатлоном на организм человека.

Закаливание.

Место и значение полиатлона в системе физического воспитания.

Уровни, виды, правила соревнований по полиатлону.

Техника безопасности на занятиях полиатлоном.

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.**

**Нормативные требования по общей физической подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

**Нормативные требования по специальной подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег, 60м, с	м	12,8	12,2	11,4	10,8	10,1	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8
	д	13,4	13,0	12,4	11,8	11,3	10,7	10,2	9,8	9,5	9,2
Бег, 1000м, с	м	5.40	5.05	4.45	4.30	4.10	3.55	3.45	3.35	3.25	3.15
	д	6.25	5.50	5.30	5.15	5.00	4.45	4.35	4.25	4.15	4.05
Прыжок в длину с места, см	м	110	130	145	155	165	175	190	200	210	220
	д	100	120	140	150	155	160	170	175	180	185
Плавание 50м, с	м	+	+	+	+	1.20	1.10	1.00	55	48	45
	д	+	+	+	+	1.35	1.25	1.10	1.00	55	50
Стрельба, очки	м	+	+	+	+	35	37	39	41	42	43
	д	+	+	+	+	30	32	34	36	38	40
Лыжная подготовка, 3км, мин. с	м	+	+	28.3 0	24.3 0	22.0 0	20.0 0	18.3 0	16.0 0	15.00	14.00
	д	+	+	30.0 0	26.0 0	23.0 0	21.0 0	19.3 0	18.0 0	17.00	16.00

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшения показателей.

### Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измер.	Количество изд.
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Винтовки пневматические	штук	6
3.	Пульки пневматические	штук	1000
4.	Мишени	штук	200
5.	Мячи для метаний	штук	15
6.	Гранаты - 300гр. , 500гр. , 700гр	штук	12
7.	Секундомер	штук	2
8.	Скамейки гимнастические	штук	4
9.	Лыжи, ботинки, палки	пар	15

### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А. Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 336 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Гильмутдинова Т.С. Методичка подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров - Йошкар-Ола, 1990. - 43 с.
4. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. - М.: ДОСААФ, 1982. - 128 с.
5. 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. Семаева. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
6. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. - М.: Советский спорт, 2003. - 72 с.
7. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. - Воронеж, 1999-220 с.
8. 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.
9. Уваров В.А. Полиатлон: Учебное пособие . В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с.