



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; 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 4-3 от «01» сентября 2023г.
МП

Разработчики программы:
- тренеры – преподаватели :
А.И.Бондаренко
Д.Е.Трухачев
- 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.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП

Программа	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Возраст обучающихся	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
ОРП	Весь период	15	7-17 лет	6	240

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса. Учебный план рассчитан на 40 недель занятий и

определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		134	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		88	35	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		10	4	Протокол соревнований
5	Контрольные испытания		2	1	Допуск врача
	Всего	40	240	100	

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Полиатлон и виды спорта входящие в это многоборье как средства физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Правила соревнований, их организация и проведение.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях полиатлоном.	2	
2	Общефизическая подготовка	134	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	88	Выполнение нормативов
3.1	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости		
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости		
3.4	Упражнения для развития ловкости		

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 по айкидо 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 по айкидо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

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

Занятия по айкидо 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 по айкидо: 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 нагазоне.

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 улучшении 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. Методика 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.