

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКЕ И СПОРТУ
ПАВЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
Муниципальное казенное образовательное учреждение
«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПОЛИАТЛОНУ**
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок реализации образовательной программы: 1 год
Возраст учащихся: старше 18 лет

УТВЕРЖДАЮ:

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

Разработчики программы:
- тренер - преподаватель
С.В.Коваль
А.В.Сапрыкин
- методист Е.П.Чаркина
- заместитель директора по УВР В.И.Липлявкина

г.Павловск,2023

**Структура
дополнительной образовательной программы (ОРП)**

I. СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<i>I.</i> Содержание.....	3
<i>II.</i> Пояснительная записка.....	4
<i>III.</i> Цель и задачи.....	5
<i>IV.</i> Планируемые результаты.....	6
<i>V.</i> Учебно-тематический план.....	6
1. Теоретическая подготовка.....	7
2. Физическая подготовка.....	7
3. Техническая подготовка.....	10
4. Тактическая подготовка.....	11
<i>VI.</i> Календарный учебный график.....	12
<i>VII.</i> Формы аттестации, оценочные материалы.....	13
<i>VIII.</i> Методические и информационные материалы.....	13
<i>IX.</i> Обеспечение программы.....	16
<i>X.</i> Список используемой литературы.....	16

II. 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.

Нормативно-правовые основы реализации программы:

- 1)Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012г;
- 2)Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 – ФЗ от 04.12.2007г;
- 3)Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 4)Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20г № 28.

Актуальность программы приобщение учащихся к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по полиатлону в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп ДЮСШ.

Реализация индивидуального образовательного маршрута осуществляется через образовательную программу, которая учитывает индивидуальные особенности ребенка, уровень мотивации и зоны актуального и ближайшего развития конкретного ребенка

Сроки реализации данной программы и предъявляемые требования:

в спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься волейболом старше 18 лет и не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Общее годовое количество учебных часов - 312 часов. Трудоемкость образовательной программы определяется из расчета на 52 учебные недели в год: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – самостоятельной работы учащихся по индивидуальным

планам во время летнего отдыха и основного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя, и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Учебная нагрузка для реализации образовательной программы (ОРП) – 6 часов в неделю (по 1 часу 30 минут 3 раза в неделю).

Наполняемость в группах: не менее 15 человек.

Обучение проводится на русском языке.

Формы обучения: Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий. При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн. Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

III. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы:

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

Основные задачи программы:

Образовательные:

- формирование у граждан интереса к полиатлону (зимнему троеборью);
- получение новых знаний.
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств; овладение основами техники и тактики полиатлона

Развивающие:

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики полиатлона.

Воспитательные:

- воспитание интереса учащихся к спорту и приобщение их полиатлону;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты:

- участие в соревнованиях в составе сборной команды Павловского района.
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2	Динамика индивидуальных показателей развития общих физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3	Динамика индивидуальных показателей развития специальных физических качеств занимающихся.	Тестирование по специальной физической подготовке.

V. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Основные формы организации образовательного процесса – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования школьного, городского и районного масштабов;
- соревнования областного и др. масштабов;
- итоговое тестирование и упражнения проводятся в конце срока реализации образовательной программы.

Учебный план на 52 недели

№ п/п	Разделы программы	Количество учебных часов
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	15час
7	Соревнования	7час
8	Контрольные нормативы	2час
9	Работа по индивидуальным планам	36час
ВСЕГО ЧАСОВ		312

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для полиатлона. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике упражнений. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП) общая физическая подготовка:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (1-2 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (1-2 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от

характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Бег по крутым склонам.

Прыжки через рвы, канавы.

Бег по песку без обуви.

Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1-2 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

С набивным мячом в руках (1-2 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, по бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка.

Рациональный способ выполнения движения, совокупность средств деятельности спортсмена, создаваемых для оптимального осуществления поставленных перед ним задач. Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приемами и движениями, умение выполнять их эффективно и с наименьшей тратой сил.

Владение рациональной техникой движений во всех видах полиатлона: -

обучение технике бега на средние дистанции,

-обучение технике бега на короткие дистанции,

-ознакомление и обучение технике метаний спортивных снарядов.

-совершенствование техники бега на средние дистанции,

-совершенствование техники бега на короткие дистанции,

-обучение технике метаний спортивных снарядов.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств.

Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств. Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости:

-бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; -

бег с хода тоже на коротких отрезках;

-бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

-различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук;

-выполнение специальных беговых упражнений на частоту. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

Укрепление опорно-связочного аппарата.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.

Специальные подготовительные упражнения бегуна и метателя. Бег в переменном темпе с изменением скорости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метаний спортивных снарядов.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств.

Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств. Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.

-Бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании. -

Бег с хода тоже на коротких отрезках.

-Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см).

Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.

Максимальная работа рук.

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

Укрепление опорно-связочного аппарата.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка.

Способность спортсмена поддерживать равномерную скорость – в беге и плавании. Максимальная скорость в спринте. Психологическая устойчивость в стрельбе из

пневматической винтовки. Способность проявить взрывную силу в метаниях.

Зависимость коэффициента полезного действия плавания и бега от техники спортсмена: от элемента техники- длины шага.

Совершенствование рациональной техники движений во всех видах полиатлона:

-совершенствование техники бега на средние дистанции,

-совершенствование техники бега на короткие дистанции,

Тактическая подготовка- это современный уровень владения рациональной техникой движений.

Специфика подготовки полиатлониста.

-Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники метаний спортивных снарядов.

Совершенствование техники бега и метаний.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств.

Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств. Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости:

-бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; -

бег с хода тоже на коротких отрезках;

-бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см).

Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук.

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

Укрепление опорно-связочного аппарата.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.

Специальные подготовительные упражнения бегуна и метателя. Бег в переменном темпе с изменением скорости.

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		VI	VI I	VII I	Всего
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	-	1	1		1		1	-	1	9
2	ОФП	9	16	8	11	12	7	11	12	7		8	-	7	108
3	СФП	9	9	9	9	9	9	7	9	8		9	-	7	94
4	Техническая	1	1	1	2	1	1	1	2	1		2	-	1	14
5	Тактическая	2	2	2	3	3	2	2	2	5		3	-	1	27
6	Интегральная. Контрольные игры	1	1	1	1	2	2	2	2	1		1	-	1	15

7	Соревнования	-	-	2	-	1	2	-	-	3		-	-	-	7
8	Приемные переводные и контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1		-	-	-	2
9	Работа по индивидуальным планам											30	6	36	
	Итого	24	30	24	27	27	24	24	27	27		24	30	24	312

№ п\п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
1	1	01 сентября	31 августа	52	156	312	3 дня в неделю по 2 часа	сентябрь май - июнь

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде контрольных испытаний. Нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки занимающихся 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;
- участие в соревнованиях межмуниципального и областного уровня сборной команды Павловского муниципального района.

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Каждое занятие условно делиться на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

- а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с

небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках.

У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилён нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого обучающегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующегося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай – когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба. В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания,

сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп начальной подготовки владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе волейбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года обучения начальной подготовки. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению**. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня,

предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Участие в соревнованиях помогает юным полиатлонистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных спортсменов. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для эффективного построения учебно-тренировочного процесса в системе однолетней подготовки полиатлонистов необходимо определенное материально-техническое оснащение процесса подготовки. Материально-технические средства по целевому назначению можно разделить на три группы:

- регистрационная аппаратура;
- оборудование, инвентарь, тренажеры.

Регистрационная аппаратура — это секундомеры, прыгомеры и др. Использование технических средств срочной информации дает весьма ощутимый эффект в ускорении процесса обучения и совершенствования.

Оборудование включает: **стойки волейбольные; сетку и антенны; доску — демонстрационное (табло) и измеритель высоты сетки; вышку судейскую; стенку гимнастическую и др.**

Инвентарь — это гантели весом 1,2,3,5,8 кг; маты гимнастические; набивные мячи; скакалка; мячи теннисные, баскетбольные, футбольные, волейбольные; скамейки гимнастические; резиновые амортизаторы; набор снарядов для развития прыгучести (тумбы разновысокие и др).

X. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
5. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».
6. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
8. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).
10. Положение о дополнительных предпрофессиональных программах МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).
11. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным в МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).
12. СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.
13. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».
14. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность) https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsiyu_i_metody_vyyavleniya_odarenyh_detey_sportivnaya_odarennost.pdf
15. Приказ Министерства спорта РФ от 30.12.2016 г.N 1363 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта полиатлон".
16. "Правила вида спорта "полиатлон" (утв. приказом Минспорта России от 12.01.2018 N12)
17. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычѳв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
18. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров

Е.Л., / «Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.

19. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «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, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.

20. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.

21. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.

22. Червяков В.З. Кемза А.И., Гильмутдинов Т.С. / « Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1997 г. – 38 с.

23. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.

24. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов/Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2005 – 101 с.

25. Моглина А.Д. Основы овладения методикой обучения спортивным способам плавания. Учебное пособие. Краснодар, 2001 – 57 с.

26. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде. Методические рекомендации. Москва, 1980 – 20 с.

27. Дукальский В.В., Марьяничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990 г.. – 112 с.

28. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г.. – 43 с.

29. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998 г. – 63 с.

30. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 г. – 220 с.

31. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – Москва: Физкультура и спорт, 1995 г. – 38 с.

32. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.

33. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.

34. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.

35. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.

