

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАУДО  
ДЮСШ №6 от 01.09.2016 №156  
\_\_\_\_\_ А.П. Николаев  
Рассмотрена на педагогическом  
совете (протокол заседания педсовета  
от 29.08.2016 №1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Летний полиатлон: дополнительная**  
**предпрофессиональная программа»**  
**для группы начальной подготовки**  
**первого года обучения**

Срок реализации – 1 год

Авторы:

Тренеры – преподаватели отделения  
летнего полиатлона: Власова В.В.,  
Садилкин А.Ф., Коняхина О.А.

Тамбов

2016

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта «Летний полиатлон: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 8 лет). Разработчики: Власова В.В., Коныхина О.А. (далее Программа).

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, здорового образа жизни, воспитание физических, морально–этических и волевых качеств.

**Этап начальной подготовки.** На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься полиатлоном, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 9 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года.

Основные задачи начальной подготовки полиатлониста являются:

- изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов;
- изучение и освоение техники передвижения на лыжах (классическим стилем). Приемы и виды передвижений;
- освоение начальных легкоатлетических упражнений;
- формирования у детей стойкого интереса к занятиям плаванием, лыжами, полиатлоном;
- разносторонняя физическая подготовка;
- начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию, лыжам;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний;
- спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям плаванием, лыжами, полиатлоном.

Учебная работа на первом году обучения планируется из расчета 6 часов в неделю, из них 3 часа на плавание, 1-2 занятия на физическую подготовку - 1 час на легкоатлетическую и игровую подготовку.

На втором году обучения — плаванию отводится 3 часа, (лыжам), ОФП - 2 часа, легкой атлетике - 1 час, стрельбе из пневматической винтовки - 1 час, игровым занятиям - 1 час.

В игровые упражнения входят: подвижные игры, эстафеты, ручной мяч, футбол, баскетбол и др. игры по упрощенным правилам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься плаванием, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения - 9 лет. Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю.

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Минимальная наполняемость групп, чел	Максимальная наполняемость групп, чел	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке
12	20	6	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке

### Учебный план

№	Содержание занятий	Количество часов
Предметная область		
<b>1</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>19</b>
<b>2</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>103</b>
	Общая физическая подготовка	78
	Специальная физическая подготовка	25
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта: летний полиатлон</b>	<b>143</b>
	Техническая подготовка	131
	Тактическая и психологическая подготовка	
	Участие в соревнованиях	4
	Инструкторская и судейская практика	
	Медицинский контроль	4
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	4
	Восстановительные мероприятия	
<b>4</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>28</b>
	<b>Итого</b>	<b>312</b>

## Методическая часть программы

### *Теоретическая подготовка*

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышает использование учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

В проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

### Содержание теоретических занятий

***Тема 1. История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания зимнего и летнего полиатлона. Развитие полиатлона в России и за рубежом.***

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

полиатлона на местах и в других регионах. Достижения сильнейших российских и зарубежных полиатлонистов.

***Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека.

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

***Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств - силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

***Тема 4. Правила поведения на спортивных площадках.***

Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях полиатлоном.

***Тема 5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.***

Основы личной гигиены юного полиатлониста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

***Тема 6. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.***

Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных

нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

**Тема 7. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.** Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по полиатлону. Первая помощь при ушибах.

**Тема 8. Планирование спортивной тренировки.**

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное).

**Тема 9. Периодизация спортивной тренировки.**

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов.

**Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов.**

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки полиатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

**Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.**

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

**Тема 12. Основы методики обучения и спортивной тренировки.**

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

*Основы методики обучения плаванию кроль на груди.* Положение тела и головы пловца, движение ногами и руками, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием, стартовый прыжок и повороты. Тактика проплывания дистанции.

*Основы методики обучения стрельбы.* Методика обучения отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхание, психологическая подготовка к стрельбе.

*Основы методики обучения бегу.* Анализ цикла бегового шага, положения туловища, движения руками, ногами, в отдельные фазы, дыхание при беге. Старт и спортивный разбег, бег на дистанции и финиширование. Тактика пробегания дистанции.

*Основы обучения силовой гимнастики.* Подтягивание, отжимание.

*Основы обучения метанию.* Разбег, финальное усилие, сохранение равновесия.

### ***Тема 13. Морально-волевая и психологическая подготовка.***

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы.

Психологическая подготовка. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств полиатлониста. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

### ***Тема 14. Правила соревнований по полиатлону и их организация и проведение.***

Виды многоборья (зимний, летний): троеборья, четырехборья, пятиборья. Положение и программа соревнований.

### ***Тема 15. 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.

## ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в полной координации, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связей, выделение граничных поз с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

## ***Летний полиатлон***

### **Плавательная подготовка**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

1. общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
2. подготовительные упражнения для освоения с водой;
3. учебные прыжки в воду;
4. игры и развлечения на воде;
5. упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

### *Основы методики обучения технике спортивных способов плавания*

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке; 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

### **Бег на короткие дистанции**

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

- если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки;
- одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта;



– развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

#### *Методика обучения технике бега на короткие дистанции*

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

Средства развития скоростных способностей:

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

При обучении бегу на короткие дистанции необходимо соблюдать следующие задачи:

1. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.
2. Обучить технике бега по прямой дистанции.
3. Обучить технике бега по повороту.
4. *Обучить технике низкого старта и стартового разгона.*
5. *Обучить технике финиширования.*
6. *Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.*

#### **Бег на средние и длинные дистанции**

Дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними, а от 3000 до 10000 – длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Конечно каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное

отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

*Методика обучения* делится на несколько этапов, которым присущи свои задачи. Невозможно обучиться правильной технике за одно занятие.

1. У занимающихся необходимо создать полное представление о технике бега на средние и длинные дистанции. В основном, на этом этапе применяются словесные и наглядные методы. В меньшей степени практические. Проводится краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции. Затем выполняется демонстрация техники, как непосредственная, так и опосредованная (видео, плакаты и т.д.). Показывают технику сначала сбоку, затем спереди и сзади, изменяя скорость передвижения. После предлагается опробовать пробегание на дистанции в 100-150 м. Необходимо именно на этой стадии выявить и исправить все возникающие ошибки, т.к. в дальнейшем они перейдут в двигательный навык и справиться их будет очень тяжело.

2. Необходимо обучить основным элементам техники бега. Используются практические методы в сочетании с наглядными и словесными. Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей – рук, затем ног. Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др.

3. Обучение бега по прямой с постоянной скоростью. Постепенное наращивание скорости на отрезках 30-60 м. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м. Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м (участки изменения скорости определяются преподавателем).

4. Обучение технике бега по повороту.

5. Совершенствование техники.

## **Метание**

### *Методика обучения технике метания малого мяча*

Процесс обучения технике метания малого мяча предваряет создание необходимых условий для усвоения изучаемых движений с помощью специально-подготовительных упражнений. Данные упражнения направлены на развитие соответствующих двигательных качеств и овладение основными закономерностями метательных движений, без которых обучение технике метания будет затруднительно.

Надо помнить, что метание мяча осваивается успешнее теми спортсменами, у которых хорошая подвижность в суставах грудной части позвоночника и плечевого пояса, лучше развиты скоростно-силовые качества, хорошие координационные способности.

В результате проведенной подготовки создаются необходимые предпосылки к обучению и начинается целенаправленное изучение техники метания.

Задача 1. Создать представление о технике метания малого мяча.

Задача 2. Обучить держанию снаряда и технике броскового движения в финальной фазе при метании малого мяча.

Задача 3. Обучить технике отведения малого мяча «прямо-назад» при выполнении разбега.

Задача 4. Обучить сочетанию элементов предварительной и финальной фаз движения и технике метания малого мяча в целом.

Задача 5. Совершенствовать технику метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

### ***Другие виды спорта и подвижные игры***

**Гимнастика:** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Пионербол.** Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **Система контроля и зачетные требования**

#### **Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Нормативы	ГНП – 1 год		ГНП – 2 год		Оценка	
	юноши	девушки	юноши	девушки	сдано	не сдано
<b>Общая физическая подготовка</b>						
Бег 30м, сек	6,3	6,4	6,0	6,2	1	0
Челночный бег 3*10м, сек	9,7	10,1	9,3	10,0	1	0
Прыжки в длину с места, см	140	130	145	135	1	0
6-ти минутный бег	900	700	950	750	1	0
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Наклон вперед, стоя на	2	4	3	5	1	0

возвышении, см						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		4		5	1	0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	2		3		1	0
Оценка техники плавания кроль на груди	+	+	+	+	1	0
Оценка техники поворота в плавании	+	+	+	+	1	0
Плавание 50м в/ст	+	+	+	+	1	0

Таблица оценки результатов в видах испытаний при поступлении на отделение летнего полиатлона  
Мальчики

Очки	Длина с места	Бег 30м	Челночный бег 3*10м	Подтягивания
<b>100</b>	<b>230</b>	<b>4,6</b>	<b>7,7</b>	<b>28</b>
99	229	-	-	-
98	228	-	-	27
97	227	-	-	-
96	226	-	-	26
95	225	4,7	7,8	-
94	224	-	-	25
93	223	-	-	-
92	222	-	-	24
91	221	-	-	-
<b>90</b>	<b>220</b>	<b>4,8</b>	<b>7,9</b>	<b>23</b>
89	219	-	-	-
88	218	-	-	22
87	217	-	-	-
86	216	-	-	21
85	215	4,9	8,0	-
84	214	-	-	20
83	213	-	-	-
82	212	-	-	19
81	211	-	-	-
<b>80</b>	<b>210</b>	<b>5,0</b>	<b>8,1</b>	<b>18</b>
79	209	-	-	-
78	208	-	-	17
77	207	-	-	-
76	206	-	-	16
75	205	5,1	8,2	-
74	204	-	-	15
73	203	-	-	-

72	202	-	-	14
71	201	-	-	-
<b>70</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>8,3</b>	<b>13</b>
69	199	-	-	-
68	198	-	-	-
67	197	-	-	12
66	196	-	-	-
65	195	5,3	8,4	-
64	194	-	-	11
63	193	-	-	-
62	192	-	-	-
61	191	-	-	-
<b>60</b>	<b>190</b>	<b>5,4</b>	<b>8,5</b>	<b>10</b>
59	189	-	-	-
58	188	-	-	-
57	187	-	-	-
56	186	-	-	9
55	185	5,5	8,6	-
54	184	-	-	-
53	183	-	-	-
52	182	-	-	8
51	181	-	-	-
<b>50</b>	<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>8,7</b>	<b>-</b>
49	178	-	-	-
48	176	-	-	-
47	174	-	-	7
46	172	5,7	8,9	-
45	170	-	-	-
44	168	-	-	-
43	166	-	-	-
42	164	5,8	9,0	6
41	162	-	-	-
<b>40</b>	<b>160</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
39	158	-	-	-
38	156	5,9	9,1	-
37	154	-	-	5
36	152	-	-	-
35	150	-	-	-
34	148	6,0	9,2	-
33	146	-	-	-
32	144	-	-	4
31	142	-	-	-
<b>30</b>	<b>140</b>	<b>6,1</b>	<b>9,3</b>	<b>-</b>
29	138	-	-	-

28	136	-	-	-
27	134	-	-	-
26	132	6,2	9,4	3
25	130	-	-	-
24	128	-	-	-
23	126	6,3	9,5	-
22	124	-	-	-
21	122	-	-	-
<b>20</b>	<b>120</b>	<b>6,4</b>	<b>9,6</b>	-
19	117	-	-	-
18	114	-	-	2
17	111	6,5	9,7	-
16	108	-	-	-
15	105	6,6	9,8	-
14	102	-	-	-
13	99	6,7	9,9	-
12	96	6,8	10,0	-
11	93	6,9	10,1	-
<b>10</b>	<b>90</b>	<b>7,0</b>	<b>10,2</b>	<b>1</b>
9	86	7,1	10,3	-
8	82	7,2	10,4	-
7	78	7,3	10,5	-
6	74	7,4	10,6	-
5	70	7,5	10,7	-
4	66	7,6	10,8	-
3	61	7,7	10,9	-
2	56	7,8	11,0	-
1	50	8,0	11,5	-

Таблица оценки результатов в видах испытаний при поступлении на  
отделение летнего полиатлона  
Девочки

Очки	Длина с места	Бег 30м	Челночный бег 3*10м	Сгибание- разгиб. рук
<b>100</b>	<b>215</b>	<b>4,9</b>	<b>8,5</b>	<b>80</b>
99	214	-	-	78
98	213	-	-	76
97	212	-	-	74
96	211	-	-	72
95	210	5,0	8,6	70
94	209	-	-	68
93	208	-	-	66
92	207	-	-	64
91	206	-	-	62

<b>90</b>	<b>205</b>	<b>5,1</b>	<b>8,7</b>	<b>60</b>
89	204	-	-	58
88	203	-	-	56
87	202	-	-	54
86	201	-	-	52
85	200	5,2	8,8	50
84	199	-	-	48
83	198	-	-	47
82	197	-	-	46
81	196	-	-	45
<b>80</b>	<b>195</b>	<b>5,3</b>	<b>8,9</b>	<b>44</b>
79	194	-	-	43
78	193	-	-	42
77	192	-	-	41
76	191	-	-	40
75	190	5,4	9,0	39
74	189	-	-	38
73	188	-	-	37
72	187	-	-	36
71	186	-	-	35
<b>70</b>	<b>185</b>	<b>5,5</b>	<b>9,1</b>	<b>34</b>
69	184	-	-	33
68	183	-	-	32
67	182	-	-	31
66	181	-	-	30
65	180	5,6	9,2	29
64	179	-	-	28
63	178	-	-	27
62	177	-	-	26
61	176	-	-	25
<b>60</b>	<b>175</b>	<b>5,7</b>	<b>9,3</b>	<b>24</b>
59	174	-	-	23
58	173	-	-	22
57	172	-	-	21
56	171	-	-	20
55	170	5,8	9,4	-
54	169	-	-	19
53	168	-	-	-
52	167	-	-	18
51	166	-	-	-
<b>50</b>	<b>165</b>	<b>5,9</b>	<b>9,5</b>	<b>17</b>
49	163	-	-	-
48	161	-	-	16
47	159	-	-	-

46	157	6,0	9,6	15
45	155	-	-	-
44	153	-	-	14
43	151	-	-	-
42	149	6,1	9,7	13
41	147	-	-	-
<b>40</b>	<b>145</b>	-	-	<b>12</b>
39	143	-	-	-
38	141	6,2	9,8	11
37	139	-	-	-
36	137	-	-	10
35	135	6,3	9,9	-
34	133	-	-	9
33	131	-	-	-
32	129	6,4	10,0	-
31	127	-	-	8
<b>30</b>	<b>125</b>	-	-	-
29	123	6,5	10,1	-
28	121	-	-	7
27	119	-	-	-
26	117	6,6	10,2	-
25	115	-	-	6
24	113	-	-	-
23	111	6,7	10,3	-
22	109	-	-	5
21	107	-	-	-
<b>20</b>	<b>105</b>	<b>6,8</b>	<b>10,4</b>	-
19	103	-	-	-
18	101	-	-	4
17	99	6,9	10,5	-
16	97	-	-	-
15	95	-	-	-
14	92	7,0	10,6	3
13	89	-	-	-
12	86	7,1	10,7	-
11	83	-	-	-
<b>10</b>	<b>80</b>	<b>7,2</b>	<b>10,8</b>	<b>2</b>
9	76	-	-	-
8	72	7,3	10,9	-
7	68	-	-	-
6	64	7,4	11,0	-
5	60	7,5	11,1	-
4	56	7,6	11,2	-
3	51	7,8	11,3	-



2	46	8,0	11,5	-
1	40	8,2	12,0	-

## **Методические указания для организации промежуточной аттестации учащихся**

### **Бег 30, 60 и 100 метров**

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 100 метров с линиями старта и финиша.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!», испытуемый принимает положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» начинает преодолевать дистанцию. Секундомер выключается после того, как учащийся пересечет линию финиша.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1с.

### **Наклон вперед, стоя на возвышении**

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### **Челночный бег 3 x 10 м.**

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

### **Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места**

Оборудование. Ровная дорожка длиной 10м, рулетка.

Процедура тестирования. Дается 3 попытки. Испытуемый встает к линии и выполняет прыжок. Результат фиксируется по ближней к линии начала прыжка части тела.

Оценка результата. Определяется с помощью рулетки с точностью до 1 см.

### **6-ти минутный бег**

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной не менее 200 метров.

Процедура тестирования. В забегах принимают участие не более 5 человек. По команде «На старт!» испытуемые встают к стартовой линии, по команде «Марш!» начинают преодолевать дистанцию. Фиксируется каждый круг. По истечении времени подается свисток, после которого учащиеся останавливаются.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 метра.

### **Бег 1000, 2000 и 3000 метров**

Оборудование: ровные дорожки длиной не менее 200 метров, секундомер.

Процедура тестирования. В забегах принимают участие не более 5 человек. По команде «На старт!» испытуемые встают к стартовой линии, по команде «Марш!» начинают преодолевать дистанцию. Секундомер выключается после пересечения линии финиша.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 секунды.

### **Метание мяча весом 150гр.**

Оборудование: сектор для метания длиной не менее 70 метров, рулетка.

Процедура тестирования. Дается 1 пробная и 3 зачетных попытки. Испытуемый выполняет разбег и метание снаряда от отмеченной линии. После каждой попытки в секторе ставятся обозначения в том месте, куда упал мяч. Рулеткой измеряется лучшая попытка.

Оценка результата. Определяется с точностью до 1 сантиметра.

## **Требования к результатам освоения программы**

*На этапе начальной подготовки:* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта плавание, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий полиатлоном.

## **Педагогический контроль**

**Контроль физической подготовленности** полиатлонистов в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам в период апрель-май учебного года на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

**Определение социально-психологических показателей.** Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов полиатлонистов.

Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности полиатлонистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащегося, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность полиатлонистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе полиатлонистов изучается у них предрасположенности к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В.Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас, Н.В. Гришиной и др.

#### **Перечень информационного обеспечения**

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
2. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
3. Ермолаев, В.М. Спортивная подготовка студентов вузов средствами полиатлона /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1997. – 17 с.
4. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
5. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
6. 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. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
8. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
9. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
10. 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.

11. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 с.
  12. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.
- Интернет –ресурсы и аудиовизуальные средства:**
13. <https://www.polyathlon.ru/> -Всероссийская федерация полиатлона
  14. <http://polyathlon-russia.com/> - полиатлон России.
  15. <http://poliathlon.narod.ru/table.html> - нормативы полиатлона.
  16. <http://bmsi.ru/doc/f266134d-237e-4963-bac2-df4b94d592e0>-библиотека международной спортивной информации.
  17. <http://op.dussh-kashira.edusite.ru/p2aa1.html> - «Полиатлон как вид спорта»
  18. <http://mirbega.ru/video/poliatlon> - видео - репортаж.
  19. <https://twitter.com/polyathlon> -новости и видео полиатлон.
  20. <http://www.nofollow.ru/video.php?c=4jFkQANUmOA> – Чемпионат Мира выступления спортсменов.