

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
общеразвивающая программа»

Срок реализации – 1 год

Автор:
тренер – преподаватель отделения
летнего полиатлона: Власова В.В.,

Тамбов
2016

Пояснительная записка

Летний полиатлон как преемник комплекса «Готов к труду и обороне» (далее: ГТО) представляет собой комплексный вид спорта, включающий бег на 100 м, метание гранаты, пулевую стрельбу, плавание на 100 м и бег на выносливость (2000м у женщин, 3000м у мужчин). Таким образом, в отличие от других видов многоборий (легкоатлетических, гимнастических и т.п.), летний полиатлон представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта. Наиболее близко по содержанию к летнему полиатлону стоят современное пятиборье, морское и парашютное многоборья. Во всех этих видах присутствуют бег на выносливость, плавание и пулевая стрельба, тем самым проявляется общность требований к функциональной и физической подготовке спортсменов.

По сравнению комплексом ГТО количество дисциплин в полиатлоне меньше, однако, результаты требуют намного более высокого уровня подготовки.

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Летний полиатлон: общеразвивающая программа» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами летнего полиатлона, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- общая физическая подготовка детей и подростков;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в летнем полиатлоне;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности; формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Тренировочная деятельность в спортивно-оздоровительных группах организуется на основе данной программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях

спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период их активного отдыха. Непрерывность освоения учащимися настоящей программы в каникулярный период обеспечивается деятельностью в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 6-17 лет. Срок реализации программы – в течение всего периода обучения (8 лет).

Программа рассчитана на 312 учебных часов ежегодно. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

В основу комплектования СОГ положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных и гендерных закономерностей развития. В СОГ зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься летним полиатлоном и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Режим тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке даны в таблице №1. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Таблица 1

Режим тренировочной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе

Этапы подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю	Наполняемость групп	Минимальный возраст зачисления	Объем учебной нагрузки (часов в неделю/ часов в год)	Требования к знаниям и умениям и навыкам
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	6	10-20 чел.	6 лет	6/312	Оценка уровня физического развития и физической подготовленности

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие во

внутришкольных соревнованиях, посещение спортивных мероприятий, лекции, беседы, участие в спортивно-массовых мероприятиях, просмотр учебных фильмов, экскурсии, туристические походы.

Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль, мониторинг общей физической подготовки, тестирование) и врачебный.

Педагогический контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью общей и физической подготовки проводится с помощью мониторинга уровня развития физических качеств и физической подготовленности учащихся, которые представлены тестами, а также оценки техники выполнения упражнений в процессе соревнований и тренировочных занятий.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах мониторинга уровня развития физических качеств и физической подготовленности учащихся. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена, либо подтверждаются справкой врача-педиатора.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В спортивно-оздоровительных группах учащиеся, как правило, не выступают в официальных соревнованиях, поэтому тренировочная деятельность должна быть насыщена большим количеством внутришкольных соревнований и различными спортивно - массовыми мероприятиями.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Предметная область	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта	20
2	ОФП и СФП	146
	Общая физическая подготовка	90
	Специальная физическая подготовка	56
3	Избранный вид спорта: летний	98

	полиатлон	
	Технико-тактическая и психологическая подготовка	92
	Участие в соревнованиях	2
	Медицинский контроль	2
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2
4	Другие виды спорта и подвижные игры	24
5	Самостоятельная работа	24
Итого		312

Примерный учебный план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Предметная область	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
1	Теория и методика физической культуры и спорта	2			20									
2	ОФП и СФП	14	15	15	15	14	14	15	15	15	14			146
	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5			56
3	Избранный вид спорта: летний полиатлон	11	9	9	9	9	11	10	10	11	9			98
	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9			92
	Участие в соревнованиях						1		1					2
	Медицинский контроль	2												2
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний									2				2
4	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3			24
5	Самостоятельная											12	12	24

	работа													
	Итого часов	30	29	28	28	27	29	29	29	31	28	12	12	312

Методическая часть

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях летним полиатлоном.

История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания зимнего и летнего полиатлона. Развитие полиатлона в России и за рубежом. Достижения сильнейших российских и зарубежных полиатлонистов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена. Основы личной гигиены юного полиатлониста. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований.

Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.

Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.

Морально-волевая и психологическая подготовка.

Правила соревнований по полиатлону и их организация и проведение.

Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в

сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания — разгибания, поднимания — опускания разведения — сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении

лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

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 связок, 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 энерготраты 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 180 гр. 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.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки: а) изучение общих положений тактики; б) изучение закономерностей состязаний в специализируемом виде спорта; в) изучение тактики избранного вида спорта; г) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; д) изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий; е) изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности; ж) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника, выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач, установления графика и т.п.; з) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях; и) анализ участия в соревновании, эффективность тактики и ее составляющих элементов, вариантов и пр. Учет ошибок и поражений.

Психологическая подготовка

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

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

6. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).
Упражнения на гибкость, расслабление.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Учащийся спортивно-оздоровительных групп, как и любой другой учащийся ДЮСШ, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России.

Общая и специальная физическая подготовка

Известно, что на спортивно-оздоровительном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для летнего полиатлона.

Летний полиатлон

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Одна из труднейших задач работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочную деятельность следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые; - психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Самостоятельная подготовка

Самостоятельная работа по общей физической подготовке осуществляется учащимися регулярно в виде выполнения индивидуальных заданий тренера-преподавателя на тренировочном занятии и выполнения домашних заданий.

Участие в соревнованиях

Учащиеся на спортивно-оздоровительном этапе принимают участие в соревнованиях по ОФП. Начиная со 2 года обучения, подготовленные учащиеся, могут принимать участие в соревнованиях внутри группы и внутри отделения.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в тренировочной деятельности задачи оздоровления, спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочную деятельность, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организованность тренировочной деятельности; дружный коллектив, сплоченный единством цели; атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи; бережное, вдумчивое отношение к традициям; система морального стимулирования; наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы: активное привлечение учащихся к общественной работе; трудовые сборы и субботники; систематическое освещение событий в стране и мире;

- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в летнем полиатлоне;

- беседы на общественно-политические, нравственные темы; встречи с

- ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
 - просмотр соревнований; посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
 - регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок; проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
 - оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
 - введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
 - взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия.

Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие. Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

Таблица 2

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этапный норматив/ Этап и год подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Спортивно- оздоровительная группа/весь период	6	3-4	312	156-208

Система контроля и зачетные требования

Педагогический контроль

Контроль уровня подготовки учащихся спортивно-оздоровительных групп осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической и специальной физической.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольное тестирование нормативы соответствующего года обучения и набрать не менее 4 баллов.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня подготовленности в спортивно-оздоровительных группах

Для определения уровня общей физической подготовленности юных дзюдоистов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости);
- прыжки в длину с места, см (оценка скоростно-силовых качеств)
- наклон стоя на возвышении, см (оценка гибкости)

Таблица 3

Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№	Физические способности	Контрольное Упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	выский	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м/с	7	7.5 и выше	7.3-6.2	5.6 и ниже	7.6 и выше	7.5-6.4	5.8 и ниже
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.1	6.6	6.5-5.9	5.2
2.	Координационные	Челночный Бег 3x10 м/с	7	11.2 и выше	10.8-10.3	9.9 и ниже	11.7 и выше	11.3-10.6	10.2 и ниже
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175-	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150-»-	550	650-850	950-»-
			9	800	850-1000	1200-»-	600	700-900	1000-»-
			10	850	900-1050	1250-»-	650	750-950	1050-»-
5.	Гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	+12.5 и выше
			8	1-»-	3-5	+7.5-»-	2-»-	5-8	+11.5-»-
			9	1-»-	3-5	7.5-»-	2-»-	6-9	13.5-»-
			10	2-»-	4-6	8.5-»-	3-»-	7-10	11.0-»-
6.	Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса прогнувшись кол-во раз(М). на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (Д)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4-»-	3 -»-	6-10	14 -»-
			9	1	3-4	5-»-	3-»-	7-11	16-»-
			10	1	3-4	5-»-	4-»-	8-13	18-»-

Таблица 4

Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2.	Координа – ционные	Челночный Бег 3x10 м/с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	9,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	195-205	215	155	165-185	205
4.	Выносли- вость	6-ти минутный бег	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700и менее	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350-»-	750	900-1050	1150-»-
			13	1000	1150-1200	1400-»-	800	950-1100	1200-»-
			14	1050	1200-1300	1450-»-	750	1000-1150	1250-»-
			15	1100	1250-1350	1500-»-	900	1050-1200	1300-»-
5.	Гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	+10 и выше	4 и ниже	8-10	+15 и выше
			12	2-»-	6-8	+10-»-	5-»-	9-11	+16-»-
			13	2-»-	5-7	9-»-	6-»-	10-12	18-»-
			14	3-»-	7-9	11-»-	7-»-	12-14	20-»-
			15	4-»-	8-0	12-»-	7-»-	12-14	20-»-
6.	Силовые	Подтяги- вания на высокой перекладине из вися прогнувшись кол-во раз(М). на низкой перекладине из вися лежа кол-во раз (Д)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7-»-	4-»-	11-15	20-»-
			13	1	5-6	8-»-	5-»-	12-15	19-»-
			14	2	6-7	9-»-	5-»-	13-15	17-»-
			15	3	7-8	10-»-	5-»-	12-13	16-»-

Таблица 5

Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольное Упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5.2 и выше	5.1-4.8	4.4 и ниже	6.1 и выше	5.9-5.3	4.8 и ниже
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	3.8
2.	Координационные	Челночный Бег 3x10 м/с	16	8.2 и выше	8.0-6.6	7.3 и ниже	9.7 и выше	9.3-8.7	8.4 и ниже
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-ти минутный бег	16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500-»-	900	1050-1200	1300-»-
5.	Гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	+15 и выше	7 и ниже	12-14	+20 и выше
			17	5-»-	9-12	+15-»-	7-»-	12-14	+20-»-
6.	Силовые	Подтяги-вания на высокой перекладине из виса прогнувшись кол-во раз(М). на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (Д)	16	4 и	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	ниже 5	9-10	12-»-	6-»-	13-15	18-»-

Требования к результатам освоения программы

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта летний полиатлон; наличие опыта выступления во внутришкольных соревнованиях по виду спорта летний полиатлон, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта летний полиатлон.

Врачебный контроль

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

Информационное обеспечение

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/poliathlon> - видео - репортаж.
19. <https://twitter.com/polyathlon> -новости и видео полиатлон.
20. <http://www.nofollow.ru/video.php?c=4jFkQANUmOA> – Чемпионат Мира выступления спортсменов.