

**Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного  
образования «Спортивная школа «Лидер»  
(МБУДО СШ «Лидер»)**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол № 2  
от «29» апреля 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО СШ «Лидер»  
В.В. Ольховиков  
Приказ № 19/3-од от 03.05.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПОЛИАТЛОНУ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

Возраст обучающихся – 10-17 лет  
Срок реализации программы – 3 года

Разработчики программы:  
ст. инструктор-методист Батраченко Г.В.  
тренер-преподаватель Давиденко Э.Н.

**ЗАТО Северск**  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	5
ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	13
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	15
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	16
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ .....	18
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	20
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта полиатлон для спортивно-оздоровительного этапа (далее – Программа) МБУДО СШ «Лидер» города Северска, является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения полиатлона и составлена в соответствии с: Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 24.07.2023); Федеральным законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 24.06.2023); Федеральным законом от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»; правилами соревнований по избранному виду спорта; приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изм. от 30.12.2022); постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

При разработке данной учебной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, результаты мониторинга СШ «Лидер».

**Актуальность** Программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия полиатлоном с детьми среднего и старшего школьного возраста.

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

**Режим занятий:** занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Наполняемость групп составляет 15-20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа и условиям МБУДО СШ «Лидер».

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

**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 способности в летнем полиатлоне;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Программа реализуется в течение 3 лет в рамках спортивно-оздоровительного этапа. Возраст детей, участвующих в реализации программы, 10-17 лет. Программа рассчитана на 276 учебных часов ежегодно. Тренировочная деятельность в спортивно-оздоровительных группах организуется на основе данной программы и проводится круглогодично.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В основу комплектования СОГ положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных и гендерных закономерностей развития. В СОГ зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие 10-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. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники спортивных видов полиатлона.

### 1. Режим тренировочной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе

Этапы подготовки	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп	Мин. возраст зачисления	Объем учебной нагрузки (часов в неделю/час. в год)	Требования к знаниям и умениям и навыкам
СОГ	Весь период	6	10-20 чел.	10 лет	6\276	Оценка уровня физического развития и физической подготовленности

### 2. Учебный план

Этапы подготовки	Объем учебной нагрузки (час)
Теория и методика ФКиС	20
Общая физическая подготовка и	78
Специальная физическая подготовка	56
Технико-тактическая и психологическая подготовка	92
Участие в соревнованиях	2
Медицинский контроль	2
Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2
Другие виды спорта и подвижные игры	14
Самостоятельная работа	10
<b>Итого</b>	<b>276</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>

### 3. 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.	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			<b>20</b>
2.	<b>ОФП и СФП</b>	14	13	13	13	14	14	13	13	13	14			<b>134</b>
2.1.	Общая физическая подготовка	9	7	7	7	9	9	7	7	7	9			78
2.2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5			56
3.	<b>Избранный вид спорта: летний полиатлон</b>	11	9	9	9	9	11	10	10	11	9			<b>98</b>
3.1.	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9			92
3.2.	Участие в соревнованиях						1		1					2
3.3.	Медицинский контроль	2												2
3.4.	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний									2				2
4.	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2			<b>14</b>
5.	<b>Самостоятельная работа</b>											5	5	<b>10</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>276</b>

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Рассматриваются следующие темы:

1) история развития избранного вида спорта (спорт в России, история выступлений российских спортсменов на различных соревнованиях; развитие полиатлона в России и за рубежом; история бывшего всесоюзного комплекса ГТО и создание полиатлона; первые соревнования по полиатлону);

2) место и роль физической культуры и спорта в современном обществе (физическая культура в системе образования; значение и место полиатлона в системе физического воспитания и развития);

3) основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (значение всесторонней подготовки):

- краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий по полиатлону; круглогодичность занятий по физической подготовке;

- контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке; понятие о спортивной технике; основы методики обучения бегу, бегу на лыжах, плаванию, стрельбе;

- основные недостатки в технике овладения видов спорта и пути их устранения; понятие о стратегии, тактике спортсмена;

- индивидуальные действия: совершенствование действий с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника;

- групповые действия: совершенствование взаимодействия учащихся при выступлениях на соревнованиях; методы выполнения упражнений для развития физических качеств, понятие о построении тренировочного занятия;

4) правила избранного вида спорта (положение о соревнованиях, выбор места соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша; организационная работа по подготовке соревнований; состав и обязанности судейских бригад; обязанности и права участников; таблица оценки по отдельным видам полиатлона);

5) требования для выполнения и присвоения спортивных разрядов и званий (разрядные нормы и требования для зимнего и летнего полиатлона; система соревнований);

6) общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

7) сведения о строении и функционировании организма человека (тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма; физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков; утомление и причины влияющие на временное снижение работоспособности; восстановление физиологических функций после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, интервалы отдыха между нагрузками; показатели динамики восстановления работоспособности);

8) гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливания и ЗОЖ (личная гигиена спортсмена, значение и способы закаливания; закаливание для повышения трудоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания при занятиях спортом; составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок; вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена);

9) основы спортивного питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья, понятие о калорийности и усвояемости пищи);

10) требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке (в стрелковом тире чистка места занятия и инвентаря, уборка мишеней; переодевание в сухой костюм после плавания, уборка легкоатлетического инвентаря, необходимая форма спортивной одежды для различных условий и видов для занятий полиатлоном);

11) требования техники безопасности при занятиях полиатлоном (поведение на улице во время передвижения к месту занятий и соревнований, особенности организаций занятий по стрельбе, на воде, на лыжной базе и в манеже). Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), изучение техники по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта полиатлон. 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.

### **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.

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 загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);
4. семенящий бег с загребавшей 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. 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 бег 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 исправить 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 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) и др.

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.

### **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, поднятие ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

### **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.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Двигательные возможности детей и подростков очень часто связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развитие организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяются периодами замедленного развития. В каждом возрасте есть свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка.

Величина нагрузки должна соответствовать физической и технической подготовленности определенной возрастной группе, и тем педагогическим задачам, которые решают в определенном периоде. Для успешной подготовки юных полиатлонистов большое значение имеет правильное планирование и соотношение ОФП, СФП и технической подготовки.

Учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования их физических качеств. Все двигательные качества имеют большое значение для достижения высоких спортивных результатов. Быстрота является важным качеством в беге, плавании, метании, подтягивании. Это качество во многом зависит от природных данных (наследственных и биологических особенностей нервной системы). Успешно развивается при систематических занятиях, особенно в раннем школьном возрасте 9-10 лет.

Сила тесно связана с качеством быстроты. Мышечная сила способствует реализации быстроты движения. Это качество развивается с применением отягощения, с постоянным его увеличением.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме.

**Младший школьный возраст** (9-10 лет, 3-4 класс). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет ног, а у девочек за счет туловища. Продолжает активно формироваться костная ткань.

Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах. Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регулярных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд/мин

В младшем школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности.

Лабильный – отличающийся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

Инертный – отличается медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливые, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

Тормозной – условно-рефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельность дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

Возбудимый – характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием. Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к школьникам.

**Средний школьный возраст** (11-12 лет, 5-8 классы – подростковый возраст). Этот возраст характеризуется существенными изменениями. У мальчиков и девочек начало полового созревания. Поэтому характерной чертой данного возраста является усиленный рост длины тела, интенсивный прирост мышечной массы. Девочки по темпам полового созревания опережают мальчиков, поэтому они идут вперед и по показателям длины и веса тела. Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не исключаются всякие искривления. Здесь нужно избегать длительных, однообразных физических нагрузок. Строго следить за правильностью осанки. Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха.

**Старший школьный возраст** (15-17 лет, 9-11 классы). Этот возраст характеризуется более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут заметно быстрее девушек. Половое созревание к 17 годам, заканчивается, и юноши и девушки, как правило, не отличаются от взрослых. Рост костей незначителен. Совершенствуется СС, увеличивается размеры сердца, его ударного и минутного объема, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, поэтому повышается общая выносливость и работоспособность. Завершается развитие ЦНС, становится более уравновешенным процесс возбуждения и торможения, развивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности.

Весьма актуальна проблема возраста, в котором детей следует привлекать для начальных занятий спортом. Здесь у специалистов до сих пор нет единого мнения. Разумеется, существуют рекомендации о возрастных нормах для начала занятий полиатлоном с 9-11 лет. Несомненно, чем младше ребенок, тем ярче проявляются его навыки в разных видах спортивных видов спорта, которые входят в полиатлон. Спортивные успехи в детском возрасте – это еще не залог высоких достижений во взрослом спорте. Только единицы юных спортсменов достигают высоких результатов. Многие специалисты в один голос утверждают, что первостепенным нужно влюбить детей к регулярным занятиям спортом.

# ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## 1. Техничко-тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

1. изучение общих положений тактики;
2. изучение закономерностей состязаний в специализируемом виде спорта;
3. изучение тактики избранного вида спорта;
4. изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
5. изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий;
6. изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности;
7. 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.;
8. обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях;
9. анализ участия в соревновании, эффективность тактики и ее составляющих элементов, вариантов и прочее. Учет ошибок и поражений.

## 2. 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.

## 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 том числе в летнем полиатлоне;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами 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.

#### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий полиатлоном обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности. Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

# **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого учащегося заполняется врачебная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете спортивной школы.

## **Восстановительные мероприятия**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

## **Планы применения восстановительных средств**

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

### **Медико-биологические, гигиенические средства восстановления:**

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми спортивно – оздоровительных групп. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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 обучающихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольное тестирование, нормативы соответствующего года обучения. Для определения уровня общей физической подготовленности полиатлонистов используются следующие упражнения:

- бег 30 м из положения высокого старта (оценка быстроты);
- бег 60 м, 300 м, 1000м.
- бег 6 мин.
- 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, и высоту в см (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание из виса на перекладине, раз;
- отжимания из упора на полу, количество раз;
- плавание;
- стрельба из мелкокалиберного оружия.

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	возраст							
		10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, сек.	м	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, сек	м	62,0	60,0	58,0					
	д	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, сек	м	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	140	145	150	155	160	165	170	190

Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	5	7	9	12	14	16	18	20

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	возраст							
		10	11	12	13	14	15	16	17
Бег, 60 м, сек	м	11,4	10,8	10,1	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8
	д	12,4	11,8	11,3	10,7	10,2	9,8	9,5	9,2
Бег, 1000 м, сек	м	4.45	4.30	4.10	3.55	3.45	3.35	3.25	3.15
	д	5.30	5.15	5.00	4.45	4.35	4.25	4.15	4.05
Прыжок в длину с места, см	м	145	155	165	175	190	200	210	220
	д	140	150	155	160	170	175	180	185
Плавание 50 м, сек	м	+	+	1.20	1.10	1.00	55	48	45
	д	+	+	1.35	1.25	1.10	1.00	55	50
Стрельба, очки	м	+	+	35	37	39	41	42	43
	д	+	+	30	32	34	36	38	40

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гильмутдинов Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Ермолаев В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1999.
3. 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.
4. 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.
5. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999.
6. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 74 с. – 131 с.
7. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. 8. Уваров В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003.