

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол №1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская ДЮСШ»  
С.Г. Захарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

по виду спорта

**ПОЛИАТЛОН**

**Зимнее троеборье**

**Срок реализации программы: 6 лет**

**Программу составили:**

*Крутикова Светлана Витальевна*-  
заместитель директора по спортивной  
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская  
детско-юношеская спортивная школа»  
*Захаров Геннадий Аркадьевич*-тренер-  
преподаватель  
*Потапова Светлана Михайловна*-  
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2019г.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол №1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ С.Г.Захарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

по виду спорта

**ПОЛИАТЛОН**

**Зимнее троеборье**

**Срок реализации программы: 6 лет**

**Программу составили:**

*Крутикова Светлана Витальевна-*  
заместитель директора по спортивной  
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская  
детско-юношеская спортивная школа»

*Захаров Геннадий Аркадьевич-*тренер-  
преподаватель

*Потапова Светлана Михайловна-*  
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2019г.

## Содержание

<b>I</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>II</b>	<b>Учебный план</b>	<b>9</b>
2.1.	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям.	9
2.2	Календарный учебный график	12
2.3.	Учебный план	13
<b>III</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>14</b>
3.1	Основы планирования годовых циклов в многолетней подготовке лыжников	14
3.2.	Методика содержание работы по предметным областям	15
3.3	Рабочая программа по предметным областям	38
3.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	39
3.5.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	39
<b>IV</b>	<b>Воспитательная и профориентационная работа</b>	<b>44</b>
<b>V</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>46</b>
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	47
5.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся	48
5.3.	Критерии оценки промежуточной аттестации по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».	49
5.4.	Критерии оценки уровня знаний по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»	50
<b>VI</b>	<b>Условия реализации образовательной программы</b>	<b>50</b>
<b>VII</b>	<b>Перечень информационного обеспечения, интернет - ресурсов.</b>	<b>51</b>
	Приложение 1. Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта	53
	Приложение 2. План воспитательной и профориентационной работы	54
	Приложение 3 Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год	55
	Приложение 4. План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки	56
	Приложение 5 Календарно-тематическое планирование	57
	Приложение 6. Тест по предметной области «Теория ФКиС»	63

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта полиатлон (зимнее троеборье) (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### **Характеристика вида спорта.**

Полиатлон - это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств (выносливости, силы) и прикладных двигательных навыков.

Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов.

Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд».

Полиатлон - делится на два вида: летний и зимний.

Зимний полиатлон включает лыжные гонки, подтягивание на перекладине у юношей, отжимания от пола у девушек и стрельбу из пневматической винтовки.

**Актуальность Программы:** полиатлон-комплексное спортивное многоборье, этим он отличается от других видов спорта. позволяет проявить себя сразу в нескольких видах спорта: лыжных гонках, легкой атлетике, пулевой стрельбе. Полиатлон закладывает основы разносторонней

подготовленности, прекрасно готовит занимающихся к сдаче норм ГТО, к службе в рядах вооруженных сил РФ.

У занимающихся полиатлоном развиваются выносливость, скорость, координация, меткость, мышечная сила, которые особенно благоприятно сказываются на физическом развитии детей и подростков.

### **Цели и задачи образовательной программы**

**Основная цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий избранным видом спорта.

#### **Основные задачи:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- удовлетворение потребностей в двигательной активности,
- получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям спортом, подготовку к участию в соревнованиях по зимнему полиатлону, сдаче норм ГТО, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

**Уровень сложности программы:** базовый.

Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры; спортивное и специальное оборудование.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;

- самостоятельная подготовка.

#### **Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:**

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

#### **Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- зачёт, беседа по теоретической подготовке,
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП
- участие в соревнованиях различного уровня.

**Продолжительность обучения** на базовом этапе рассчитана на 6 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 10 полных лет.

#### **Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю**

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Количество часов в неделю	Минимальный возраст зачисления в группы	Наполняемость группы	
				min	max
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	10	12	20
	2 год обучения	6	11	12	20
	3 год обучения	8	12	12	20
	4 год обучения	8	13	12	20
	5 год обучения	10	14	10	16
	6 год обучения	10	15	10	16
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	16	8	12
	2 год обучения	12	17	8	12

#### **Особенности формирования групп**

На обучение по программе принимаются мальчики и юноши, девочки и девушки не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности, прошедшие индивидуальный отбор.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при индивидуальном отборе не может быть меньше 70% от максимального.

Минимальное количество баллов рассчитывается по формуле:  $\text{Min} = \text{количество тестовых упражнений} * 1 \text{бал} * 0.7$

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу первого года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в

	упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

#### система оценки показателей:

0 баллов	невыполнение;
1 балл	выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на базовый уровень подготовки 1, 2 года обучения при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по Программе.

#### Продолжительность обучения, объем нагрузки обучающихся

год обучения	количество занятий в неделю	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	всего часов в год
1	3-4	6	42	252
2	3-4	6	42	252
3	3-4	8	42	336
4	3-4	8	42	336
5	4-5	10	42	420
6	4-5	10	42	420

#### Планируемые результаты освоения образовательной программы в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.



В предметной области «специальные навыки» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового уровня:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты:**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о полиатлоне и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели учебного процесса непосредственно в условиях Учреждения и 10 недель на период активного отдыха.

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

*Приложение 3. Расписание учебных занятий на учебный год.*

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

Базовый уровень сложности:

- 1-2 год обучения – 6 академических часов;
- 3-4 год обучения – 8 академических часов;
- 5-6 год обучения – 10 академических часов.

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

### 2.1.. Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%

1.3.	Вид спорта – полиатлон	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	13%	13%	5%	5%	5%	5%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.3.	Специальные навыки	7%	7%	15%	15%	15%	15%
2.4.	Развитие творческого мышления	5%	5%	5%	5%	5%	5%

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий).

Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

*Задачи самостоятельной работы:*

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей (решение поставленных задач, выполнение индивидуального задания);

2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации (работа с литературой, протоколами, положениями соревнований, посещение спортивных мероприятий, соревнований разного уровня);

3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Данная работа контролируется тренером-преподавателем по средствам

наблюдения, бесед и другими способами.

### **Формы аттестации**

	<b>Предметные области</b>	<b>Форма аттестации</b>
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Тест
1.2.	Общая физическая подготовка	КПН
1.3.	Вид спорта – полиатлон	КПН, соревнования



**2.3. Учебный план по образовательной программе в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «Полиатлон» ( базовый уровень)**

Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения						
			теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	
<b>Общий объем часов</b>	<b>2016</b>	<b>191</b>	<b>344,5</b>	<b>1460,5</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
<b>1. Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	202	19	179,5	-	3	0,5	25	25	34	34	42	42	42
1.2. Общая физическая подготовка	604	58	-	538,5	6	1,5	76	76	100	100	126	126	126
1.3. Вид спорта – полиатлон	604	58	103	434	7	2	76	76	100	100	126	126	126
<b>2. Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	142	14	14	114	-	-	33	33	17	17	21	21	21
2.2. Спортивное и специальное оборудование	100	10	25	65	-	-	12	12	17	17	21	21	21
2.3. Специальные навыки	262	20	13	229	-	-	18	18	50	50	63	63	63
2.4. Развитие творческого мышления	102	12	10	80	-	-	12	12	18	18	21	21	21
<b>3</b> Теоретические занятия	<b>344,5</b>						<b>43</b>	<b>43</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>73.5</b>
<b>4</b> Практические занятия	<b>1460,5</b>						<b>184</b>	<b>184</b>	<b>244</b>	<b>243</b>	<b>303</b>	<b>303</b>	<b>302.5</b>
4.1. Тренировочные мероприятия													
4.2. Физкультурные и спортивные мероприятия													
<b>В соответствии с расписанием</b>													
<b>По календарному плану</b>													
5. Самостоятельная работа	191						22	22	32	33	42	42	40
6. Аттестация	20						3	3	3	3	4	4	4

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

#### 3.1. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ПОЛИАТЛОНISTОВ

*Зимний полиатлон:* начало занятий с 1 сентября. Учебный год делится на три периода: подготовительный, (сентябрь-ноябрь), соревновательный (декабрь-март), переходный (апрель-июнь).

В *подготовительном периоде* учебно-тренировочные занятия в основном направлены на развитие общей и специальной физической подготовки, развитие силы, выносливости, совершенствовании техники, тактики всех видов многоборья. Идет освоение объема тренировочных нагрузок, освоение техники стрельбы, подтягивания, объема беговой подготовки. Участие в учебных и контрольных соревнованиях.

*Соревновательный период:* основная направленность – развитие специальной физической подготовки, специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки спортсменов. Идет освоение объема нагрузок лыжной подготовки. Развитие общей и специальной выносливости в лыжной подготовке. Улучшение спортивной формы, выступление на соревнованиях.

*Переходный период:* основная направленность: активный отдых, укрепление здоровья и общей физической подготовки. Особое внимание уделяется спортивным играм, беговой, кроссовой подготовке и другим видам спорта.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост.						*	*		*		
Мышечная масса.						*	*	*	*		
Быстрота.			*	*	*						
Скоростно-силовые качества.				*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*				

Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности.			*	*	*				*		*
Гибкость.	*	*	*	*							
Координационные способности.			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

### **Структура занятия.**

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем.

Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

*Главная задача этой части занятия* - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта полиатлон. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## **3.2. Методика содержание работы по предметным областям**

### **3.2.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта».**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов



осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый уровень сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- анализировать спортивные и функциональные показатели.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

**Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»**

**Тема № 1.** Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

**Тема № 2.** Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

**Тема № 3.** Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

**Тема № 4.** Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

**Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

**Тема № 5.** Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

**Методические указания.** В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

**Тема № 6.** Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

**Методические указания.** Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

**Тема № 7.** Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена).

**Методические указания.** При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

**Тема № 8.** Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к

одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

**Методические указания.** Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

**Тема № 9.** Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

**Методические указания.** Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

**Тема № 10.** Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

**Методические указания.** Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

**Тема № 11.** Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

**Методические указания.** Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют

спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

**Тема № 12.** Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

**Методические указания.** Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

**Тема № 13.** Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

**Методические указания.** Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

**Тема № 14.** История развития полиатлона.

**Тема № 15.** Федеральные стандарты спортивной подготовки.

**Тема № 16.** Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Тема № 17.** Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

### **3.2.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка»**

Одной из главнейших частей в учебном процессе подготовки полиатлонистов является физическая подготовка, направленная на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на **общую и специальную**.

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОФП** - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных спортсменов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под

воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

**Строевые упражнения** применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

**Общеразвивающие упражнения.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

#### ***Упражнения без предметов и с предметами***

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

#### ***Упражнения с эспандером и эластичной резиной.***

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине -поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

**Для ног.** Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

**Упражнения для развитие силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды— бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

**Упражнения для развития выносливости:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, велосипедный спорт, лыжи, спортивные игры.

**Упражнения для развития ловкости:** одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

**Упражнения на гибкость и на растягивание:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**Упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**СФП** - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

1. Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног

- т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость;

2. Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др;

3. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Сила и средства ее развития.**

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц.

Основные средства для развития силы:

1. Упражнения с весом внешних предметов: небольшие гири, гантели, набивные мячи, вес партнера;

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты, утяжелители);

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы – его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю.

### **Скоростные способности (быстрота) и их развитие.**

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью.

Основные средства для развития скоростных способностей:

- упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты);

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;

- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростная выносливость;
- быстрота выполнения последовательных двигательных действий в целом;

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенно его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

### **Выносливость и средства развития.**

Выносливость - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки. Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

1. упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями;



2. упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной;

3. упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной;

4. упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

### **Гибкость и средства ее развития.**

Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой.

Иначе их называют упражнения на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

1. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами;

2. Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с помощью партнера;
- движения, выполняемые с отягощениями;
- движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);
- движения, выполняемые на снарядах.

3. Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6 - 9 с). После этого следует расслабление и затем повторение упражнения.

Методика растяжки достаточно индивидуальна, однако можно порекомендовать определенные параметры тренировки:

- продолжительность одного повторения от 10 до 20 с;
- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 20-40 с;
- количество упражнений в одном комплексе от 4 до 7 раз;
- суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 минут;

- характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

### **3.2.3. Обязательная предметная область «вид спорта» Техническая подготовка**

#### **1. Лыжная подготовка.**

##### **1-3 год обучения:**

Начальная лыжная подготовка включает теоретические занятия и бег на лыжах, в классическом стиле и в свободном, о лыжном инвентаре и снаряжении, о технике безопасности при передвижении на лыжах.

Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Основы техники передвижения: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одношажным и двухшажным ходом. Подъём ступающим шагом, «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Спуск в основной стойке. Торможение плугом и упором. Повторное прохождение отрезков 100-500 метров на технику, и повторное прохождение отрезков 50-100 метров вниз по пологому склону или равнине бесшажным ходом. Лыжные прогулки в медленном темпе. Передвижения по пересеченной местности: медленно, в среднем темпе, переменнo с ускорениями, на скорость, эстафета с этапами.

Применяется упражнения в лыжной подготовке для развития силы рук, скольжения на лыжах при помощи отталкивания рук. В летний период — бег в гору с палками, езда с палками на роликовых коньках, лыжероллерах.

**2. Стрелковая подготовка.** Изучение правил безопасности в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка стрельбы из различных исходных положений. Упражнения с прицеливанием и открытыми диоптрическими прицелами. Отработка дыхания в стрельбе. Упражнения в спуске курка. психологическая подготовка к стрельбе.

##### **4-5 год обучения:**

#### **1. Лыжная подготовка.**

Основной задачей технической подготовкой на данном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов

##### **классического хода:**

- обучение подседанию,
- отталкиванию,
- махами руками и ногами,
- активной постановке палок.

##### **конькового хода:**

- обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору,
- подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором,
- ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А так же затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

**2.Стрелковая подготовка.** на 4-5 году обучения ведётся стрелковая подготовка с пневматической винтовки типа ПУ-38 с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 5 м по мишени № 8, а затем на дистанции 10 м по мишени № 7 или 10 м по мишени № 6.

Изучение правил безопасности поведения на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лёжа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливание с диоптрическими прицелами и «пеньковыми» мушками, отработка дыхания в стрельбе.

Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.

Изготовка для стрельбы по мишени № 7 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую»; стрельба по мишени № 7 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени № 7 по 5 выстрелов с совмещением ср. точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 3+ 10 выстрелов. Стрельба по 5-10 выстрелов на совершенствование техники. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из пневматической винтовки.

Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закреплялись бы на практических занятиях.

Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки следует начать с положения стоя с упора и лёжа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела (прицеливания, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты.

Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с патронов с «холостым» выстрелом. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения

всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на кучность по белому листу, и упражнениям 3+5, 3+10 по мишеням № 7.

Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы лёжа с положения с руки, в той же последовательности, что из положения с упора.

### **3. Силовая подготовка**

1. Упражнения для повышения силы рук и ног (специальные упражнения для бега, тренажеры).

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения).

4. Упражнения для мышц брюшного пресса.

5. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

## **6 год обучения**

### **1. Лыжная подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Совершенствование техники бега коньковым ходом. Отработка элементов конькового хода. Повторное пробегание коньковым ходом отрезков 1, 2, 3, 5-10 км. Повторно-интервальное прохождение отрезков 1-2-3 км коньковым ходом. Скоростной бег отрезков 300, 400-500 метров коньковым ходом. Длинный бег классическим, коньковым ходом, равномерно 5-10-15-20 км.

Пристальное внимание необходимо уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе техническое совершенствование тесным образом связано с развитием двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### **2. Стрелковая подготовка.**

Совершенствование системы «стрелок - оружие». Совершенствование отработки навыков спуска и прицеливания, развитие управляемости спуском. Стрельба с ограничением времени нахождения на огневом рубеже; стрельба после физической нагрузки.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

1. однообразие выполнения всех элементов изготовки;
2. умение точно без погрешностей, изготавливаться на мишень корпусом, производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) системы «стрелок-оружие» относительно точки прицеливания;
3. мышечные ощущения изготовки подвижных частей винтовки: затыльника, прицельных приспособлений, нащечника;
4. способность удержания системы «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении нескольких выстрелов, а затем всего упражнения;
5. увеличение тренировочной нагрузки: многократное, длительное нахождение в изготовке без значительного утомления;
6. умение в момент выстрела «замирать» в устойчивом положении с задержкой дыхания на 10-15, а затем и 20 секунд;
7. умение контролировать стабильность усилий мышц;
8. умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, в дальнейшем доведя этот элемент до автоматизма;
9. автономную работу указательного пальца без включения других групп мышц;
10. умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его;
11. неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», и последовательность при разучивании элементов техники выстрела.

**Типовые ошибки при нажиме на спусковой крючок:**

- «подлавливание» благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включения других мышечных групп;
- «затягивание» выстрела – чрезмерно осторожный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия, не хватает дыхания при такой ситуации стрелок стремится освободиться от трудной работы и как правило «дергает» или «подлавливает» мишень: задача тренера - вовремя помочь спортсмену, обратив внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Для того чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые необходимо освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

1. удержание системы «стрелок – оружие» на фоне «белый лист»;
2. освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами, не прицеливаясь;

3. освоение плавного нажима, удерживая оружие на фоне «белый лист»: соединение этих двух элементов в целое;
4. удержание оружия на мишени;
5. выполнение выстрелов без пульки;
6. стрельба с пулькой по мишени «белый лист»;
7. стрельба на укороченной дистанции;
8. стрельба на полной дистанции;
9. выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов;
10. стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок;
11. выполнение выстрела без ограничения времени на начальном этапе обучения;
12. стрельба с корректированной и само корректировкой;
13. определение СТП 3-х, 5-ти, 10-ти пробоин;
14. расчет величины корректировки и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки.

#### **Формы контроля спортивной подготовленности.**

1. выполнение серий из 5-ти выстрелов по наименьшему количеству «отрывов» и наилучшую «кучность»;
2. выполнение серий из 5-ти и 10-ти выстрелов на кучность с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
3. прикидки, контрольные стрельбы на результат;
4. выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
5. турниры, товарищеские встречи;
6. квалификационные соревнования;
7. участие в стрелковых соревнованиях;
8. выполнение разрядных нормативов, рекордов.

#### **3. Силовая подготовка**

1. Упражнения для повышения силы рук и ног (специальные упражнения для бега, тренажеры).
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения).
4. Упражнения для мышц брюшного пресса.
5. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).

#### **Основы методики обучения технике**

В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для юношей – подтягивание на высокой перекладине, для девушек – отжимание в упоре лёжа в течении 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса.

Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с непределными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с

эспандером или резиновым жгутом представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий.

Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом. Интервальный метод работы с отягощением является эффективным способом тренировки. Здесь можно рекомендовать следующие основные варианты:

1. Кратковременная работа (10сек) предельной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30, 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. Начинать работу следует с 5-6 повторений и 60 сек. интервалом отдыха. Затем сокращать интервал отдыха до 30 и 10 с и увеличивать количество повторений.

2. Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами отдыха (10,30 и 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 20 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин. начинать работу нужно с 5-6 повторений с 60 сек интервалами, затем сокращать интервал до 30 сек и увеличивать количество повторений до 10.

Оба варианта эффективно воздействуют на повышение мощности и ёмкости аэробной производительности организма, скорости развертывания аэробной функции и её роли в восстановительных процессах во время и после работы. В ходе тренировки в обоих вариантах необходимо постепенно повышать интенсивность работы двумя способами – увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений, или повышением темпа движений при том же отягощении. Главная методическая проблема интервального режима связывается с выбором веса отягощения. Опыт показывает, что вес отягощения в таких случаях очень индивидуален. Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объёма мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объёма предыдущей нагрузки, температуры окружающей среды и других факторов. Существенное значение среди них имеет возможность расслабить мышцы или хотя бы уменьшить нагрузку на них между активной работой.

Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное - хорошо подготовить

спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости.

По мере повышения уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями. Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать в одном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты дает также чередование их через неделю и две недели. Вначале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы) затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними вначале – 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) – 1:3. В подготовительном периоде (июнь, июль) до 80% упражнений дается на увеличение максимальной силы мышц. Это достигается повторным, интервальным и повторно-серийным методами, а также, широко применяется метод ОФП. Во второй половине подготовительного периода (август, сентябрь) происходит плавный переход с преимущественной направленностью на приобретение силовой выносливости. Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин., 5 x 25 через 10 мин., 4 x 30 x 10 мин. у мужчин и 7 x 35 отжиманий через 5-6 мин., 5 x 45 x 10 мин., 4 x 70 x 10 мин. у женщин и т.п.). В предсоревновательном периоде (октябрь, ноябрь) нагрузка в силовой гимнастике снижается на 20-30% из-за большого объема работы на лыжах.

#### **Примерный план тренировочных занятий для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.**

##### **Для юношей:**

- на перекладине с грузом 5-7кг. 3-4 подхода по 6-8 раз с паузой отдыха 2-3 мин., затем без груза 4-5 подходов по 8-9 раз через 30-40 сек. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха между сериями 8-10 минут.
- для двухглавых мышц: со штангой в наклоне вперед подъем к груди 10-12 раз, отдых 2-3 минуты, повторить 3-4 раза; стоя, подъем к груди 10-15 раз с паузой 2-3 минуты, кол-во подходов 3-4 с отдыхом 6-8 минут; лежа на спине подъем гантелей из-за головы 10-12 раз. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха 6-8 минут.

На перекладине: в висе амортизатор одним концом прикреплен к поясу, другим к полу или к грузу. Выполнять подтягивания 6-8 раз, 5-6 подходов через 1,5 -2 минуты, 3-4 серии с интервалом отдыха 7-8 минут. То же самое упражнение выполняется, но вместо амортизатора используется груз на веревке. При подтягивании вверх груз должен отрываться от пола, когда спортсмен подтянулся до половины полного диапазона движения вверх. Величина груза подбирается с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (до 10-15% веса тела). Для начинающих и новичков (при



слабом физическом развитии) рекомендуется проводить занятия по силовой подготовке на перекладине в облегченном варианте (веревка или трос пропущенная через блоки и закрепленная одним концом на поясе, а другим соединенная с грузом; с амортизаторами прикрепленными к грифу перекладины и к поясу спортсмена).

#### Для девушек:

1. лёжа на спине подъем штанги весом 15-25кг 6-8 раз, кол-во подходов 3-4, период отдыха 1 между подходами 3-4 минуты, выполнить 3-4 серии с интервалом отдыха между сериями в 6-8 минут.

2 и.п. в упоре лёжа: быстрые отжимания с выпрыгиванием на опорные тумбочки высотой от 5 до 15 см. в зависимости от подготовленности спортсменки, за подход 8-16 раз, 3-4 подхода с периодом отдыха 3-4 мин.;

- и.п. в упоре лёжа: толчки руками с хлопками в упоре, кол-во повторений от 10 до 18 раз за подход, с паузой отдыха 2-3 мин. между подходами, 3-4 подхода за тренировку. Величина дозировки во всех случаях определяется индивидуально, с учетом подготовленности спортсменки. Отдых между сериями рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление и лёгкими пробежками.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Тактика спортсмена** - это искусство ведения соревнования с противником.

Тактическая подготовка – это разучивание и совершенствование способов и приемов, необходимых для участия в выступлении, развитие способности выбирать и применять их в соревновании при изменившихся обстоятельствах. Основы тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности спортсмена, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую обстановку и переработать эту информацию и главное – кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выступлении на соревновании:

1. изменение освещенности, погоды;
2. сбои, задержки старта и т.п.;
3. незначительные неисправности оружия;
4. нехватка времени на подготовку к старту;
5. шум (посторонний) во время стрельбы;
6. вмешательство судьи и т.д.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на выступление в соревнованиях:

1. высокая ответственность;
2. сомнения, неуверенность в своих силах;

3. посторонние мысли, на связанные с настройкой на старт;
4. боязнь плохого выстрела;
5. неготовность к неожиданно высокому результату;
6. утомление, развивающееся в процессе выступления на соревнованиях. Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными

факторами, определяются техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые спортсмены, овладевшие приемами саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат.

Тактическое мастерство базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдается тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

### **Соревновательная практика**

**Соревнования** - неотъемлемая часть всесторонней подготовки юных спортсменов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса.

#### **Основные цели и задачи соревнований по зимнему полиатлону:**

- популяризация полиатлона;
- вовлечение детей в регулярные занятия полиатлоном;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Участие в соревнованиях даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при этом все сдвиги, происходящие в

организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно-тренировочных занятий.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта полиатлон (зимнее троеборье)**

Виды соревнований	Год обучения			
	1 год	2-3 год	4-5 год	6 год
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	1	2

*Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта полиатлон представлен в приложении №1*

### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, 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.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

#### **3.2.4. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

– развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**Спортивные игры** – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

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.

**Волейбол** – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

**Велоспорт.**

**Подвижные игры:**

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и т.д.).

Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры (темой, идеей). Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Всем игрокам присущ соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения поставленной цели.

Для коллективных игр характерна постоянно меняющаяся ситуация в игре, требующая от игроков быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодные по сравнению «противником» ситуации.

Подвижные игры способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в них совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях.

Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

Игры классифицируются:

1. По степени сложности их содержания.
2. По возрасту детей с учётом возрастных особенностей (игры для детей 7-9, 10-12, 13-15 лет).
3. По видам движений, преимущественно входящих в игры.
4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре.
5. По подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.
6. По взаимоотношениям играющих:  
– игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;

- игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»;
- игры с непосредственной борьбой «соперников».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

### **3.2.5. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование»**

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки спортсменов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда части задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия юного спортсмена, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в полиатлоне является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании (лыжный инвентарь, тренажеры, эспандер лыжника, лыжероллеры, пневматическая винтовка и др), соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

*Средства подготовки:* задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию.

*Темы раздела,* например, «технические устройства, оборудование и инвентарь вида спорта», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и оборудования избранного вида спорта» могут быть

интегрированы в раздел ««теоретические основы физической культуры и спорта»».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

### **3.2.6. Вариативная предметная область «специальные навыки»**

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» для базового уровня являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков.

Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж.

### **3.2.7. Вариативная предметная область «развитие творческого мышления»**

**Задачи:** развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условиях.

Выполнение тактических задач.

## **3.3. Рабочая программа по предметным областям**

Материалы по данному разделу расположены в приложении Приложение №4. План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки  
Приложение №5 Календарно-тематическое планирование

Приложение №1 Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта.

Приложение №3 Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год

Приложение №2 План воспитательной и профориентационной работы

### **3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Отбор детей в ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема обучающихся в МАУ ДО «Слободо-Тури́нская ДЮСШ».

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, отслеживают динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов.

Контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Посредством наблюдения тренер-преподаватель оценивает особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований.

Оценка проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные района, области.

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

**Основными причинами травматизма являются:**

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к



вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:* малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:* плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

*Низкий уровень воспитательной работы,* который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.* Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

**Профилактика спортивного травматизма** заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в

соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

## **ИНСТРУКЦИЯ**

**Техника безопасности для учащихся по физической культуре и спорту**

### **1. Общие требования безопасности.**

**Учащийся должен:**

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и

использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

**Учащимся нельзя:**

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

**Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

**Учащийся должен:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

**Учащимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

## **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

**Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие,

организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

### **Учащийся должен:**

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

### **Техника безопасности при стрельбе**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям допускаются дети с 12-летнего возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по стрельбе соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по стрельбе возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- ранения и травмы при нахождении учащихся в зоне стрельбы;

- ранения и травмы при пользовании неисправным оружием.

1.4. Для оказания первой медицинской помощи при травмах необходимо иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий учащийся должен соблюдать порядок проведения тренировок и правила личной гигиены.

1.8. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Проверить готовность помещения к занятиям.

2.2. Проверить состояние оружия, его исправность.

#### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Все учащиеся должны знать и соблюдать меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

3.2. Учащийся обязан в любой момент прервать стрельбу, услышав команду «отбой», если в зоне стрельбы появились люди или животные, или создалась опасная обстановка.

3.3. Оружие разрешается заряжать только на линии огня после команды «заряжай!»

- 3.4. Стрелок может пользоваться только исправным оружием, исключая самопроизвольные выстрелы.
- 3.5. Когда стрелок не ведёт стрельбу, находясь на линии огня, его оружие должно быть разряжено.
- 3.6. Вне линии огня оружие должно быть в чехле.
- 3.7. Сделав последний выстрел в упражнении /или после команды «отбой!» и «разряжай!»/, стрелок должен немедленно разрядить оружие, не оставляя своего места, предъявить оружие тренеру для осмотра.
- 3.8. Тренировка без патрона проводится только на линии огня или в специально отведённом для этого месте.
- 3.9. Запрещается прикасаться к оружию в перерывах между сериями, когда в зоне стрельбы находятся люди, а также запрещается брать оружие другого стрелка без его разрешения.
- 3.10. Категорически запрещается наводить оружие, даже незаряженное куда-либо, кроме мишеней, стрелять по рамам, тросам, номерам.
- 3.11. Запрещено оставлять без присмотра оружие и боеприпасы.
4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.
- 4.1. При поломке и порче оружия, сообщить об этом тренеру, прекратить занятия.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.
- 5.1. Убрать в отведённое место оружие, проверить его наличие по счёту.
- 5.2. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Профориентационная работа.*

Основные направления: формирование общих представлений о современных профессиях; профессиональное самоопределение; формирование базовых трудовых навыков; знакомство с содержанием профессий.

Также необходимо отразить информацию о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержания, условиях и сроках обучения.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

- встречи с выдающимися спортсменами;

- посещение спортивных праздников и соревнований разных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

*План воспитательной работы в приложении №2.*

## **5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль является составной частью подготовки юных футболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии футболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Различают следующие виды контроля:

**Текущий контроль** – проводится на всех этапах изучения тренером-преподавателем:

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Средствами текущего контроля являются: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «*теоретические основы физической культуры и спорта*» текущий контроль осуществляется в форме беседы, тестирования.

**Промежуточная аттестация** обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения.

**Промежуточная аттестация** – проводится в конце каждого учебного полугодия (декабрь, май), каждого года обучения.

**Итоговая аттестация** проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

*Формой* может быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «*теоретические основы физической культуры и спорта*» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

*Средства:* контрольно-тестовые упражнения.

### 5.1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне

№ п/п	Контрольные нормативы	Год обучения						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1.	Бег 30 м.,с	М	5,8	5,6	-	-	-	-
		Д	5,6	5,4				
2.	Челночный бег 3x10	М	9,6	9,2	8,9	8,8	8,7	8,6
		Д	10,0	9,5	9,3	9,2	9,1	9,0
3.	Бег 60м.с/х,с	М	-	-	9,5	9,0	8,5	8,2
		Д			9,7	9,5	9,3	9,2
4.	Бег 500м.,мин,сек	М	2,30	2,15	-	-	-	-
		Д	2,40	2,25				
5.	Бег 1500м.,мин	М	-	7,55	7,35	7,15	6,55	6,35
		Д		8,35	8,20	8,00	7,45	7,30
6.	Прыжок в длину с места,см	М	165	175	190	203	216	228
		Д	161	165	185	200	210	215
7.	Наклон вперед из положения сид, ноги врозь, см	М	10	10	12	12	15	15
		Д	15	16	20	20	20	20
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек)	М	15	16	25	27	28	30
		Д	15	18	20	28	30	32
9.	Подтягивание	М	4	5	8	10	12	20
10.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Д	12	14	20	25	28	30
11.	Лыжная гонка 2 км, мин	Д	Без учета времени	Без учета времени	13,5	13,20	12,50	12,30
12.	Лыжная гонка 3 км, мин	М	Без учета времени	Без учета времени	16,0	15,20	13,50	12,10
13.	Лыжная гонка 5 км, мин	Д	-	-	24,00	22,00	20,30	19,06



14.	Лыжная гонка 10 км, мин	М	-	-	44,00	40,30	37,20	35,0
15.	Стрелковая подготовка: 10 м – 5 выстрелов II-ВП, стоя с опорой локтей о стойку	М	-	-	37	39	-	-
		Д			32	34		
16.	Стрелковая подготовка: 10м - 10 выстрелов III-ВП, стоя, с опорой локтей о стойку.	М	-	-	-	-	60	63
		Д					60	62
17.	Техника стрельбы из пневматической винтовки	М	+	+	+	+	+	+
		Д						
18.	Техника передвижения на лыжах	М	+	+	+	+	+	+
		Д						

### 5.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

По окончанию 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные в соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд области, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд области могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Промежуточная аттестация в конце учебного года принимаются тренером-преподавателем. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

На последующие года обучения переводятся обучающиеся при условии, освоения Программы в необходимой степени:

- у обучающегося по результатам контрольно-переводных испытаний в обязательных предметных областях «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта» уровень подготовленности средний либо высокий (средний бал не меньше 1.7);
- получен зачет по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- принял участие в необходимом количестве соревнований в избранном виде спорта.

Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность (не удовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин), переводятся на следующий год обучения условно.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые руководством ДЮСШ.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность по усмотрению их родителей (законных представителей) и решению тренерского совета оставляются на повторное обучение.

### **5.3.Критерии оценки промежуточной аттестации по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».**

Обучающемуся, необходимо набрать в среднем минимум 1,7 балла по контрольно-переводным нормативам, которые определены для каждого года обучения.

Шкала для оценки контрольно-переводных нормативов по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

1 баллом оценивается упражнение, если обучающийся показал результат ниже установленного норматива;

2 балла – результат соответствует установленному нормативу,

3 балла – результат выше установленного норматива.

#### **5.4. Критерии оценки уровня знаний по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Для определение уровня знаний в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» используем тесты с выбором одного или нескольких вариантов ответа, а также задания открытого типа и задания на определения последовательности.

Год обучения	Всего вопросов	количество правильных ответов	Оценка
1-3	20	$\leq 10$	Незачет
		$\geq 11$	Зачет
4-6	20	$\leq 12$	Незачет
		$\geq 13$	Зачет

*Образец теста приведен в приложении №6*

## **6. Условия реализации образовательной программы**

*Кадровое обеспечение.* Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками имеющими соответствующее образование.

### **6.1. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала**

- лыжная трасса 3,5 км;
- тренажерный зал;
- тир;
- спортивное оборудование, снаряды и инвентарь, соответствующий правилам проведения соревнований по зимнему полиатлону;
- специальная одежда и специальная обувь.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	3
2.	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до	комплект	1

	20 крат)		
3.	Рулетка 5 м	штук	1
4.	Рулетка 10 м	штук	1
5.	Секундомер	штук	1
6.	Свисток	штук	1
7.	Стенка гимнастическая	пар	2
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	3
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	10
Зимнее троеборье			
14.	Лыжи гоночные	пар	16
15.	Крепления лыжные	пар	16
16.	Палки для лыжных гонок	пар	16

## 7.Перечень информационного обеспечения

1. 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.
2. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
3. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1999.
4. 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.
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.
6. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003.

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.
8. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999.
9. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003.
11. Червяков, В.З. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.З. Червяков, А.И. Кемза, Т.С. Гильмутдинов. – М., 1999.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. Международная федерация лыжных видов спорта [www.fis-ski.com/cross-country/](http://www.fis-ski.com/cross-country/)
2. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Федерация лыжных гонок России [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)
4. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>
5. Федерация Свердловской области по лыжным гонкам <http://www.flgr.ru>;
6. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
7. Новости лыжного спорта Свердловской области <http://www.ski66.ru>;
8. Официальный сайт журнала лыжный спорт <http://www.skisport.ru>;
9. Библиотека по физической культуре и спорта <http://lib.sportedu.ru>;
10. Детский центр культуры и спорта беговые лыжи <http://skisport.narod.ru>.
11. Всероссийская федерация полиатлона <http://www.polyathlon.ru>

## Приложение 1.

### Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта полиатлон.

Мероприятия ДЮСШ, муниципальные.	Дата проведения
Полиатлон среди воспитанников ДЮСШ	Декабрь
Зимний полиатлон среди КФК и школьников района	Январь
Зимний полиатлон среди школьников района	Февраль
Юный снайпер среди школьников района	Февраль
Районные соревнования по пулевой стрельбе памяти Кукарских Б.Г.	Апрель
Областные соревнования по пулевой стрельбе памяти Изегова	Май
Биатлон среди воспитанников ДЮСШ	Май

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта полиатлон

Виды соревнований	Год обучения			
	1 год	2-3 год	4-5 год	6 год
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	1	2

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2019-2020 УЧ.ГОД

Отделение: полиатлон

Группа: БУ-4

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ	НАИМЕНОВАНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ										
	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ/АВГУСТ
Нравственно-правовое воспитание		Единый день профилактики. (профилактика безнадзорности и правонарушений)	Единый урок по безопасности в сети интернет День борьбы против курения (21 ноября)	Единый урок по правам человека.	Беседа «Анти буллинг»	Беседа: «Допинг? Последствия!»		Акция «Спорт против наркотиков»			
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки Ремонт спортивного инвентаря										
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж «Безопасность на дороге»		Инструктаж «Осторожно, тонкий лед»					Инструктаж «Осторожно, лаводок!»			
Профориентация			Встреча с бывшими выпускниками. Кучков Павел. Беседа о Вузе и вступительных испытаниях		Информация о ССУЗах, ВУЗах спортивной направленности		Встреча с бывшими выпускниками. Школа олимпийского резерва.				
Общественно-патриотическое	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность в качестве помощников судей, судьи на соревнованиях по избранному виду спорта и другим видам спорта.										
Работа с родителями		Помощь в проведении дня «Посвящение в спортсмены»	Соревнования ко Дню народного единства			Участие в мероприятиях к Дню Защитника Отечества		Настольный теннис памяти И.В. Ефремова	Участие в мероприятиях посвященных Дню Победы. 9 Мая»		
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости); привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях; приглашение на открытые занятия.										

Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения	Место проведения	Педагогический работник
4 год обучения (базовый уровень)	Понедельник	Теоретические основы Физической культуры и Спорта; Общая физическая подготовка; Вид спорта	15.30-16.50	Спортивный зал №2 Тренажерный зал Кабинет №16 Лыжная трасса	Потапова Светлана Михайловна
	Среда	Вид спорта; Специальные навыки; Развитие творческого мышления	15.50-17.10	Спортивный зал №2 Тренажерный зал Лыжная трасса Тир	
	Пятница	Общая физическая подготовка; вид спорта; специальные навыки	15.50-17.10	Спортивный зал №2 Тренажерный зал Лыжная трасса	
	Суббота	Общая физическая подготовка; Различные виды спорта и подвижные игры; Спортивное и специальное оборудование;	12.20-13.40	Спортивный зал №2 Тренажерный зал Лыжная трасса	



**План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки**

Отделение: Полиатлон группа: БУ-4 Тренер-преподаватель: Потапова Светлана Михайловна

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок															
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
<b>Обязательные предметные области</b>																	
<b>1. Теоретические основы ФК и С</b>	34	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	
<b>2. Общая физическая подготовка, час:</b>	100	10	12	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10	11		
<b>3. Вид спорта:</b>	100																
<i>Лыжные гонки</i>	50			5	10	10	10	10	10	10	10	5					
<i>Силовая подготовка</i>	20	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
<i>Стрелковая подготовка</i>	30	3	3	2	4	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4		
<b>Вариативные предметные области</b>																	
<b>4. Различные виды спорта и подвижные игры</b>	17	3	2	2								2	2	3	3		
<b>5. Развитие творческого мышления</b>	18	3	4	2		2						2	2	3			
<b>6. Специальные навыки</b>	50	6	6	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5		
<b>7. Спортивное и специальное оборудование</b>	17	2	2	3	2		1	2	2	2	2	1	2	2			
Теоретические занятия	57	5	6	6	6	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	3	
Практические занятия	243	26	25	25	24	21	24	22	25	18	24	25	18	24	9		
Тренировочные мероприятия		В соответствии с расписанием															
Физкультурные и спортивные мероприятия		По календарному плану															
Самостоятельная работа	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Аттестация	3				1					2							
<b>Количество часов в неделю</b>	8																
<b>Всего часов на месяц</b>		34	34	34	34	29	32	30	34	28	32	15	336				

## Приложение 5.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БУ-4

№	Тема	Элементы содержания	Даты проведения	
			время	дата
1	<i>Инструктаж по ТБ. История развития избранного вида спорта. Развитие выносливости. Спортивные игры и подвижные игры.</i>	Кроссовая подготовка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Самостоятельная работа. Теория.	2	2.09
2	<i>Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Кроссовая подготовка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Самостоятельная работа. Теория.	2	04.09
3	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Стрельба из электронного оружия.	2	06.09
4	Спортивные игры и подвижные игры.	Спортивные игры направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	07.09
5	Развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Прыжки	Кроссовая подготовка. Комплексы специальных упражнений.	2	09.09
6	Развития силовой выносливости. <i>Здоровый образ жизни Профилактика травматизма в спорте</i>	Кроссовая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	11.09
7	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Специальные подготовительные упражнения для стрельбы (направления оружия при стрельбе влево).	2	13.09.
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	Кроссовая подготовка. Спортивные игры и подвижные игры.	2	14.09
9	Развития силовой выносливости. <i>Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации.</i>	Кроссовая подготовка. Циклические упражнения.	2	16.09
10	Развития силовой выносливости. <i>Присвоение спортивных разрядов и званий</i>	Самостоятельная работа.	2	18.09

11	Развитие скоростно-силовых способностей.	Кроссовая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовых способностей. Специальные подготовительные упражнения для стрельбы стоя, с опорой на локти на кучность.	2	20.09
12	ОФП. Спортивное оборудование	Спортивные игры направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	21.09
13	<i>Костно-мышечная система, ее строение и функции. Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Кроссовая подготовка. ТБ в тренажерном зале. Работа на тренажерах	2	23.09
14	Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Костно-мышечная система, ее строение и функции. Самостоятельная работа.</i>	Кроссовая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса с набивными мячами.	2	25.09
15	Развитие скоростно-силовых способностей.	Кроссовая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	2	27.09
16	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спец. оборудование.	2	28.09
17	Развитие скоростно-силовых способностей. Имитация лыжных ходов.	Кроссовая подготовка по пересечённой местности, метание, развитие волевых качеств. Самостоятельная работа.	2	30.09
18	Развитие координационных способностей. Кроссовая подготовка.	Упражнения, направленные на развитие волевых качеств в стрельбе.	2	02.10
19	Развитие скоростных качеств.	Кроссовая подготовка. ОРУ. Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание.	2	04.10
20	Развитие скоростно-силовых способностей. Имитация лыжных ходов.	Кроссовая подготовка по пересечённой местности, метание, развитие волевых качеств.	2	05.10
21	Развитие выносливости. <i>Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</i>	Упражнения с эспандером. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Самостоятельная работа.	2	07.10
22	Развитие выносливости. <i>Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</i>	Упражнения с эспандером. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Самостоятельная работа.	2	09.10
23	Развитие силовых качеств.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения для стрельбы (задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изгибке).	2	11.10
24	Развитие скоростно-силовых способностей	Кроссовая подготовка. Работа с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалкой, направленной на развитие силы).	2	12.10

25	ОФП.	Самостоятельная работа. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса с набивными мячами.	2	14.10
26	Развитие скоростно-силовых способностей	Кроссовая подготовка. Работа с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалкам, направленная на развитие силы).	2	16.10
27	Развитие силовых качеств.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения для стрельбы (задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке).	2	18.10
28	СФП. Спортивные игры и подвижные игры.	ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Передача мяча. Остановка мяча. Удары по мячу. Учебная игра «Мини-футбол».	2	19.10
29	Развитие скоростно-силовых способностей.	Кроссовая подготовка. Упражнения с эспандером. Силовая гимнастика.		
30	<i>Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</i> Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей . Самостоятельная работа.	2	21.10
31	<i>Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</i> Развитие выносливости	Кроссовая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей . Самостоятельная работа.	2	23.10
32	Развитие выносливости.	Бег. Имитация лыжных ходов. Силовая подготовка.	2	25.10
33	Развитие скоростно-силовых способностей.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления. Игра «мини- футбол» по упрощенным правилам. ОРУ в движении.	2	26.10
34	Развитие скоростно-силовых способностей.	Кроссовая подготовка. Самостоятельная работа.	2	30.10
35	<i>Физиологические основы спортивной тренировки.</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	Кроссовая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	2	01.11
36	Развития силовой выносливости.	Кроссовая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	02.11
37	<i>Личная и общественная гигиена,</i>	Бег. Спец.упражнения по стрелковой подготовке. Воспроизведение	2	06.11

	<i>гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена . Стрелковая подготовка</i>	положения стоп и позы без оружия. Повернуться на 180° и вновь воспроизвести полностью позу. Стоять 20-30 с. Открыть глаза. Проверить новое положение стоп ног.		
38	Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей и силы. Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую. Принять изголовку. Навести, пневматическую винтовку в центр той же мишени. Закрыть глаза. Произвести выстрел.	2	08.11
39	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра.	Бег. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, силы.	2	09.11
40	<i>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами..</i> Развития силовой выносливости.	Бег. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Самостоятельная работа.	2	11.11
41	<i>Гигиенические требования к одежде и обуви</i> ОФП.	Бег. Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую. Принять изголовку. Навести, пневматическую винтовку в центр той же мишени. Закрыть глаза. Произвести выстрел.	2	13.11
42	Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие		
43	Стрелковая и силовая и подготовка	Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую. Принять изголовку. Навести, пневматическую винтовку в центр той же мишени. Закрыть глаза. Произвести 5 выстрелов. Работа с набивными мячами, с эспандером.	2	15.11
44	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра	Бег. Имитация. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, силы. Спец.оборудование.	2	16.11
45	<i>Значение и основные правила закаливания .</i> Развития силовой выносливости.	Бег. Специальные прыжковые упражнения. Подтягивание, отжимание. Самостоятельная работа.	2	18.11
46	Развитие координационных способностей. <i>Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения</i>	Бег. ОРУ. Работа с набивными мячами, с эспандером. Упражнения для стрельбы.	2	20.11
47	Льжная и силовая подготовка.	Бег. Имитация. Упражнения для силы рук и ног.	2	22.11
48	Льжная подготовка.	Бег. Имитация. Спортивная игра в пашки	2	23.11
49	<i>Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний .</i>	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Судейская практика.	2	25.11

	Развитие координационных способностей.				
50	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Лыжная и стрелковая подготовка.	Бег. Имитация. Упражнения для стрельбы.	2	27.11	
51	ОФП. Силовая подготовка	Бег. Имитация положение рук и ног. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ со скакалками. Подтягивания в висе. Отжимание на низкой перекладине.	2	29.11	
52	ОФП. Лыжная подготовка.	Имитация положение рук и ног. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ со скакалками. Подтягивания в висе. Отжимание на низкой перекладине. Спорт. оборудование.	2	30.11	
53	ОФП. СФП.	Бег. Имитация. Прыжковые упражнения	2	02.12	
54	ОФП.СФП. Стрелковая подготовка.	Бег. Имитация. Упражнения для развития силы.	2	04.12	
55	Лыжная и силовая подготовка.	Бег на лыжах. ОРУ. Упражнения на развитие силовой выносливости.	2	06.12	
56	ОФП. Лыжная подготовка.	Положение рук и ног. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ со скакалками. Подтягивания в висе. Отжимание на низкой перекладине. Спорт. оборудование.	2	07.12	
57	Развитие координационных способностей. Теория.	Бег на лыжах. Упражнения на развитие силовой выносливости.	2	09.12	
58	Развитие координационных способностей Теория.	Бег на лыжах. Правильный способ держать оружие, прицеливаться из положения с упора, задерживать дыхание, спускать курок, заряжать. Выполнение серий из 5-ти выстрелов по наименьшему количеству «отрывов» и наилучшую «кучность»;	2	11.12	
59	Лыжная и силовая подготовка	Бег на лыжах. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	2	13.12	
60	Лыжная подготовка.	Бег на лыжах. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	2	14.12	
61	Восстановительные мероприятия в спорте. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	2	16.12	
62	Восстановительные мероприятия в спорте Стрелковая подготовка.	Выполнение серий из 10-ти выстрелов. Мишень №8 без ограничения времени. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	2	18.12	
63	ОФП. Лыжная и силовая подготовка.	Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук,	2	20.12	

		положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.		
64.	ОФП. Лыжная подготовка. Спец. оборудование.	Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.	2	21.12
65	<i>Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом.</i> . СФП. Лыжная подготовка.	ОРУ в парах на развитие силы и гибкости. Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.	2	23.12
66	<i>Оказания первой помощи при несчастных случаях</i> Лыжная и силовая подготовка.	Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом с палками.	2	25.12
67	Лыжная и силовая подготовка	Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом с палками.	2	27.12
68	ОФП. Лыжная подготовка	Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом.	2	28.12
69	СФП. Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах, упражнения для развития силы рук: скольжение на лыжах при помощи отталкивания рук.	2	30.12

**ТЕСТ на тему «Полиатлон» (зимнее троеборье)  
для БУ-4**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**1. Укажите какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

- А. прыжком;
- Б. переступанием;
- В. плугом;
- Г. На параллельных лыжах.

**2. Что входит в полиатлон зимнее троеборье?**

- А. плавание;
- Б. лыжные гонки;
- В. бег на длинные дистанции
- Г. стрельба из пневматической винтовки
- Д. хоккей;
- Е. отжимание, подтягивание

**3. Определить на рисунке торможение «плугом»:**

- а. √    б. ∩    в. =

**4. С какого возраста упражнение «стрельба» выполняется в изготовке «стоя без опоры»?**

- а). 10-11 лет                  б). 12-13 лет                  в). 14-15 лет                  г) 16-17 лет

**5. Сколько времени дается на выполнение упражнения «стрельба» в изготовке «стоя без опоры»?**

- а) 20                          б) 15                          в) 20                          г) время не ограничено

**6. В каком возрасте на выполнение упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» в полиатлоне (зимнее троеборье) дается 3 минуты:**



- а) 10-11 лет
- б) 12-13 лет
- в) 14-15 лет
- г) 16-17 лет

**7. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?**

- а) приложить холод, сделать тугую повязку
- б) приложить тепло, растереть

**8. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?**

- А. активнее двигаться;
- Б. растереть обмороженный участок тела;
- В. сообщить товарищу;
- Г. сообщить учителю.

**9. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...**

- а). Время проведения соревнований;
- б). Температуру воздуха и наличие ветра;
- в). Состояние снега (наст, гололёд и другое);
- г). Рельеф местности.

**10. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны...**

- А). Сойти с лыжни одной лыжей;
- Б). Сойти с лыжни обеими лыжами;
- В). Остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

**11. в одновременно- бесшажном ходе тяжесть тела, при отталкивании палками, переносится больше**

- а) на пятки
- б) на носки стоп
- в) распределяется равномерно по всей стопе

**12. Какое торможение на лыжах часто применяется на скоростных спусках с поворотами с меньшей потерей скорости?**

- а) Торможение боковым соскальзыванием
- б) Торможение «полуплугом»
- в) Торможение «плугом»

**13. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?**

- А) одиночным
- Б) парным
- В) общим

**14. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

- а) Высокая стойка
- б) Средняя стойка
- в) Низкая стойка
- г) Основная стойка

**15. Какое правило необходимо соблюдать во время соревнований по лыжным гонкам?**

- А) Срезать дистанцию
- Б) За 100м до финиша лыжню можно не уступать
- В) Финишировать без лыж
- Г) Если догнал соперник, не уступай лыжню
- Д) Менять лыжи на дистанции

**16. в каких соревнованиях по лыжным гонкам ты принимал участие, и какое место занял**

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**17. Кто, из ниже перечисленных спортсменов является лыжником.**

- |                      |                      |                   |
|----------------------|----------------------|-------------------|
| А. Легков Александр; | Г. Непряева Наталья. | Е. Акинфеев Игорь |
| Б. Шипулин Антон;    | Д. Большунов         | Ж. Овечкин        |
| В. Елена Вяльбе;     | Александр            | Александр         |

**18. Главный элемент тактики лыжника -**

- а) Старт                      б) Лидирование                      в) Распределение сил                      г) Обгон

**19 Поставьте в правильной последовательности выполнение движений в одновременном бесшажном ходе.**

- А. одновременный толчок палками;  
В.наклон туловища до горизонтального положения  
Б. вынос обеих палок вперед-вверх;  
Г. ударная постановка палок в снег.

**Запишите ответ** \_\_\_\_\_

**20 Каким способом преодолевается пологий подъем при плохой опоре для палок (рыхлый снег).**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

