

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Афанасьевского района Кировской области

Утверждаю
Директор МБУ ДОСШ г.т. Афанасьев



Н.М. Черанёва
Приказ № 48/01-05 от 13.04.2020 г

**Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
по полиатлону (3-борье) с лыжной гонкой**

Срок реализации 8 лет

Возраст от 10 до 17 лет

Программу разработали:
Зам.директора по УВР: Лучникова Е.И.
Тренер-преподаватель: Половников Н.Н.
Тренер-преподаватель: Белёва Г.И.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-законодательные акты.

- Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731».
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
- Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУ ДЮСШ пгт афанасьево.
- СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Образовательные программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:

- на формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военнопатриотического, трудового воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта.

Полиатлон можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категории населения от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель формирование основ физической и духовной культуры личности.

Эффективность полиатлона в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, его спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, полиатлон, как многоборье, уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Двигательная деятельность полиатлонистов не просто сумма отдельных видов спорта, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств. Наряду с самыми древними дисциплинами лёгкой атлетики, полиатлон как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний исторически наиболее древних движений человека. Этим объясняется гармоническое влияние занятий полиатлоном на физическое развитие организма, это определяет и оздоровительную направленность.

Занятия полиатлоном представлены в программах дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, детско-юношеских клубов, в программах физической подготовки физического воспитания в учреждениях общего и профессионального образования и т.п. Виды программы полиатлона применяется и в тренировке спортсменов других видов спорта, как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта полиатлон

| | |
|------------------------------------|-----------------|
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

В соответствии с ч.2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет).

Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения по уровням сложности программы определен санитарно-эпидемиологическими требованиями с учетом дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27, в соответствии с ч.4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

Минимальный возраст учащихся для зачисления в группы по уровням и годам обучения

| Уровни сложности программы | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------------|----------------|
| Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения | 6 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше трех возрастов (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»).

1.5. Минимальное количество обучающихся в группах.

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения.

Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения

| Уровни сложности программы | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|
| Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | |
| 1 год обучен ия | 2 год обучен ия | 3 год обучен ия | 4 год обучен ия | 5 год обучен ия | 6 год обучен ия | 1 год обучен ия | 2 год обучен ия |
| 15 | 14 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 |

1.6. Срок обучения.

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня.

(Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет).

1.7. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы является:

1.7.1. Базовый уровень:

1.7.1.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- 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.

1.7.2.2. В предметной области "общая физическая подготовка":

- 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);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.7.2.3. В предметной области "вид спорта":

- 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.

1.7.2.4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- 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.

1.7.2.5. В предметной области "развитие творческого мышления":

- 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.

1.7.2.6. В предметной области "специальные навыки":

- 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.

1.7.2.7. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- 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.

1.7.2. Углубленный уровень:

1.7.2.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; • знание основ спортивного питания.

1.7.2.2. В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":

- 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 специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

1.7.2.3. В предметной области "основы профессионального самоопределения":

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.7.2.4. В предметной области "вид спорта":

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.7.2.5. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- 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.

1.7.2.6. В предметной области "судейская подготовка":

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

1.7.2.7. В предметной области "развитие творческого мышления":

- 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.

1.7.2.8. В предметной области "специальные навыки":

- 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 самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.7.2.9. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- 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.

1.8. Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относятся кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 46 недель в год.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на

основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный год начинается 1 сентября. МБУ ДЮСШ пгт Афанасьево осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учебный план по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта содержит:

- Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (**Таблица 1**);

Таблица 1

План учебного процесса для базового уровня сложности

| № п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Распределение по годам обучения | | | | | |
|-------------------|---|---------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения | 4-й год обучения | 5-й год обучения | 6-й год обучения |
| Общий объём часов | | 276 | 276 | 368 | 368 | 460 | 460 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы ФКиС | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| 1.2. | ОФП | 152 | 152 | 208 | 208 | 257 | 257 |
| 1.3. | Зимний полиатлон | 30 | 30 | 51 | 51 | 81 | 81 |
| 2 | Вариативные предметные области | | | | | | |
| 2.1. | Спортивные и подвижные игры | 64 | 64 | 75 | 75 | 80 | 80 |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 2.3. | Физкультурное и спортивное оборудование | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 3 | Аттестация | | | | | | |
| 3.1. | Промежуточная аттестация | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3.2. | Итоговая аттестация | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Таблица 2

План учебного процесса для углублённого уровня сложности

| № п/п | Наименование предметных | Распределение по годам обучения |
|-------|-------------------------|---------------------------------|
| | | |

| | областей/формы учебной нагрузки | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения | 4-й год обучения |
|-------------------|---|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Общий объём часов | | 552 | 552 | 664 | 664 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы ФКиС | 20 | 20 | 22 | 22 |
| 1.2. | ОФП и СФП | 282 | 282 | 386 | 386 |
| 1.3. | Зимний полиатлон | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 2 | Вариативные предметные области | | | | |
| 2.1. | Спортивные подвижные игры и | 124 | 124 | 130 | 130 |
| 2.2. | Спортивное специальное оборудование и | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2.3. | Физкультурное спортивное оборудование и | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2.4. | Судейская подготовка | | | | |
| 3 | Аттестация | | | | |
| 3.1. | Промежуточная аттестация | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3.2. | Итоговая аттестация | 4 | 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 ПОЛИАТЛОНИСТОВ

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.

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 развития 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 достаточна 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, перемененно 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 № 8 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую»; стрельба по мишени № 8 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени № 8 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 № 8.

Затем следует поочерёдно 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, тренажёры).

2. Общеразвивающие упражнения.

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

4. Упражнения для мышц брюшного пресса.

5. Акробатические упражнения (кувырки вперёд, 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:

- «поддавливание» 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 «поддавливает» 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 пробоев;
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, тренажёры).
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения).
4. Упражнения для мышц брюшного пресса.
5. Акробатические упражнения (кувырки вперёд, 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 неопредельными 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, объема мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объема 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 31 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 вперёд подъём к груди 10-12 раз, отдых 2-3 минуты, повторить 3-4раза; стоя, подъём к груди 10-15 раз с паузой 2-3 минуты, кол-во подходов 3-4 с отдыхом 6-8 минут; лежа на спине подъём гантелей из-за головы 10-12 раз. Повторить 2-3 серии с паузой отдыха 6-8 минут.

На перекладине: в висе амортизатор одним концом прикреплён 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 облегчённом 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.

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.

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 игра 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.

Подвижные игры:

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодежью. 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. 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»

Специфика полиатлона прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли. Мотивация спортсмена направлена на:

1. достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки;
2. умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
3. умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
4. умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
5. умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.2.7. Вариативная предметная область «развитие творческого мышления»

- 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.

3.3. 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 МБУ ДЮСШ пгт Афанасьево.

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.

3.4. 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, самостраховки, 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, исключающим 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 кудалибо, 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 гармоничное 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.

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.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Объективная информация о состоянии юных спортсменов 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: - выполнение заданий; - опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

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

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

| № | Контрольные | Год обучения | | | | | | |
|----|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | п/п | нормативы | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1. | Бег 30 м. ,с | М Д | 5,8 5,6 | 5,6 5,4 | - | - | - | - |
| 2. | Челночный бег3x10 | М Д | 9,6 10,0 | 9,2 9,5 | 8,9 9,3 | 8,8 9,2 | 8,7 9,1 | 8,6 9,0 |
| 3. | Бег 60м.с/х,с | М Д | - | - | 9,5 9,7 | 9,0 9,5 | 8,5 9,3 | 8,2 9,2 |
| 4. | Бег 500м.,мин,сек | М Д | 2,30 2,40 | 2,15 2,25 | - | - | - | - |
| 5. | Бег 1500м.,мин | М Д | - | 7,55 8,35 | 7,35 8,20 | 7,15 8,00 | 6,55 7,45 | 6,35 7,30 |
| 6. | Прыжок в длину места,см | М Д | 165 161 | 175 165 | 190 185 | 203 200 | 216 210 | 228 215 |
| 7. | Наклон вперед из положения сид, ноги врозь, см | М Д | 10 15 | 10 16 | 12 20 | 12 20 | 15 20 | 15 20 |
| 8. | Подъем | М | 15 15 | 16 18 | 25 | 27 | 28 | 30 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-------------------|-------------------|----------|----------|----------|----------|
| | туловища из положения лежа на спине (30 сек) | Д | | | 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 ПВП, стоя с опорой локтей о стойку | М Д | - | - | 37 32 | 39 34 | - | - |
| 16. | Стрелковая подготовка: 10м - 10 выстрелов ПВП, стоя, с опорой локтей о стойку. | М Д | - | - | - | - | 60 60 | 63 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 окончании 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.

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы «Зимний полиатлон» даны:

1. Тезисы, методические рекомендации, программный материал по подготовке на весь период обучения.

2. Нормативные требования по этапам многолетней подготовке.

3. Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

4. Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:

- лыжной трассы 3,5 км;

- тренажерного зала;

- тира;

- спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по зимнему полиатлону;

- специальной одежды и специальной обуви.

Оборудование и спортивный инвентарь

| № 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 20 крат) | комплект | 1 |
| 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 |

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 детскоюношеских 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.fisSKI.com/crosscountry/
2. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
3. Федерация лыжных гонок России 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
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>