

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Такмыкская средняя общеобразовательная школа»
Омской области Большереченского муниципального района
649694, Омская область, Большереченский район, с. Такмык, ул. Школьная
7а

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Такмыкская СОШ»
_____/Бородина И.В./
(подпись) (расшифровка)
«15» августа 2024г.



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Полиатлон»

(68 часов – 2 часа в неделю)
на 2024-2025 учебный год

Руководитель: Шишковский Владимир Иванович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для подготовки полиатлонистов в спортивно-оздоровительных группах (СО), группах начальной подготовки (НП).

Цель программы: укрепление здоровья подростков, воспитание здорового образа жизни через занятия полиатлоном, приобретение разносторонней физической подготовленности и подготовка спортсменов высокого класса, популяризация полиатлона в городе, что предполагает решение следующих основных **задач**:

- укрепить здоровье;
- привить интерес к занятиям полиатлоном;
- приобрести разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладеть основами техники бега, плавания, метания, лыжных ходов, стрельбы и других физических упражнений;
- воспитать черты спортивного характера;
- сформировать должные нормы общественного поведения;
- выявить задатки, способности и спортивную одаренность.
- выполнить спортивный разряд по виду спорта «Полиатлон».

Срок реализации программы: программа рассчитана на один год обучения (70 часов,), количество занятий в неделю – два, длительностью 1 учебный час.

Форма реализации программы: спортивная секция

Минимальный возраст для зачисления: в реализации данной программы участвуют мальчики и девочки в возрасте от 11 до 12 лет.

Число занимающихся: 15 -20 человек.

Технологии и методы обучения: словесные, наглядного восприятия, одновременный, поточный, поочередный; фронтальный, групповой, индивидуальный.

Формы занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая и поточная.

Режим занятий: учебно-тренировочные занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. Занятия проводятся как в период учебных четвертей, так и в период осенних и весенних каникул.

Специфика реализации программы:

Дополнительная образовательная программа «Полиатлон» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Условием реализации программы является наличие:

- тира для стрельбы из пневматических винтовок;
- пневматические винтовки;
- лыжная база;
- лыжное снаряжение.
- тренажерный зал.

Оценка подготовленности обучающихся проводится с помощью тестирования на контрольных тренировках и участия в соревнованиях.

В результате освоения программы по полиатлону, обучающиеся будут иметь представление о врачебном контроле, гигиене одежды, гигиене занятия спортом.

Основными показателями выполнения программных требований является:

на спортивно-оздоровительном этапе:

- * стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- * динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- * уровень освоения основ гигиены и самоконтроля,

на этапе начальной подготовки:

- * стабильность состава обучающихся;
- * динамика прироста показателей физической подготовленности;
- * уровень освоения основ техники бега, силовой подготовки, лыжных гонок,

на учебно-тренировочном этапе:

- * состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- * динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- * освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- * освоение теоретического раздела программы.

Актуальностью программы по полиатлону является то, что стране нужны здоровые, крепкие физически молодые люди. Здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины являются сегодня одним из важнейших показателей эффективности оборонно-массовой и спортивной работы. Занятие полиатлоном является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, воспитания основных физических качеств: выносливости, ловкости, силовой подготовки. Люди, занимающиеся полиатлоном, хорошо развиты физически, обладают хорошим здоровьем и высоким уровнем функциональных возможностей. Это весьма важно для допризывной и призывной молодежи. Необходимость разработки программы по полиатлону диктуется тем, что к службе в Российской армии молодежь подготовлена неудовлетворительно, а при регулярных занятиях полиатлоном можно успешно решить эту проблему.

Новизна программы состоит в том, что она содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов на этапе начальной подготовки. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Возрастные показатели и наполняемость групп.

Год обучения	Возраст	Миним. кол-во групп	Миним. кол-во занимающихся	Кол-во тренеров	Кол-во уч. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
1 год	11-12 лет	1	15	1	2	развитие индивидуальных физических качеств зимнее и летнее троеборье

Учебно-тематический план

№ п/п	Учебная дисциплина, раздел	Количество часов		
		всего		
1.	Теоретическая подготовка	1		
1.1	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон	1		
·	Техника безопасности при занятиях полиатлоном			
1.2	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха			
2.	Практическая подготовка	68		
2.1	Общая физическая подготовка	12		
2.2	Лыжная подготовка	36		
2.3	Беговая подготовка	15		
2.4	Стрелковая подготовка	6		
	Всего часов:	70		

Этап начальной подготовки.

Основные задачи групп начальной подготовки:

заложить базу разносторонней физической подготовки,
овладеть техникой передвижения на лыжах
создать предпосылки для овладения в последующем всеми видами зимнего и летнего полиатлона.

Программный материал:

1. Изучение и освоение техники передвижения на лыжах (классический и свободный стиль), плавание.
2. Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям лыжами, полиатлоном.
4. Общефизическая подготовка.
5. Овладение необходимым минимумом теоретических и практических знаний.
6. Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям полиатлоном.

Общая физическая подготовка.(8 ч.)

В группах начальной подготовки следует уделять большое внимание общефизической и игровой подготовке. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств: гибкость, координация, скоростно-силовые качества и силовая выносливость.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специально-надшаговые упражнения.
4. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)
5. Упражнения для мышц брюшного пресса.
6. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад)

Лыжная подготовка.(32 ч.). Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Значение лыжных мазей. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах

Практическая подготовка. Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Участие в соревнованиях городских, областных. Участие в зимней спартакиаде города

Беговая подготовка.(18ч.)

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов : бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Стрелковая подготовка.(10ч.)

Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием.

В группах начальной подготовки 1-2 годов обучения изучаются навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пулями по белому листу.

Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закрепились бы на практических занятиях. Для правильного освоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия и др. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с пулями и стрельбой «холостым» выстрелом. В полной мере использовать электронный прибор «СКАТТ». Выступление детей на соревнованиях и проведение контрольных испытаний, показывает итоги о проделанной работе.

Контрольные испытания по ОФП для группы начальной подготовки

Вид испытания	Нормативы	
	Девочки	Мальчики
1. Бег – 60м (сек.)	10.2	10.0
2. Бег 1000м (мин., сек.)	5.00	4.30
3. Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	7.15	7.00
4. Подтягивания на высокой перекладине (раз)	-	10
5. Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в мин.)	25	-
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15	20
7. Прыжок в длину с места	110	135
8. Стрельба из положения сидя с опорой на два локтя (или с упора) 5 выстрелов	27	27

Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Плановая дата проведения	Фактическая дата проведения
1.	Техника безопасности.	1		
2.	Кросс. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа коллективизма. ОРУ.	1		
3.	Кросс. СБУ. Развитие силовых способностей. ОФП.	1		
4.	Кросс. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1		
5.	Кросс. Имитация техники лыжных ходов. Силовая гимнастика. ОФП.	1		
6.	Кросс. Развитие специальной выносливости. ОФП. ОРУ.	1		
7.	Кросс. Силовая подготовка. ОРУ. Развитие общей и специальной выносливости.	1		
8.	Кросс. Эстафеты. ОРУ.ОФП.	1		
9.	Кросс. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	1		
10.	Стрелковая подготовка.	1		
11.	Кросс. Имитация техники лыжных ходов. Силовая гимнастика. Спортивные	1		

	игры.			
12.	Кросс. Развитие общей и специальной выносливости. ОФП.	1		
13.	Кросс. Имитация лыжных ходов. ОФП.	1		
14.	Кросс. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1		
15.	Эстафеты. Спортивные игры. ОФП.	1		
16.	Кросс. Имитация техники лыжных ходов. ОФП. Спортивные игры.	1		
17.	Лыжная подготовка. Обучение техники П2Х, ООХ, ОБХ. Эстафеты.	1		
18.	Лыжная подготовка. Обучение техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты.	1		
19.	Лыжная подготовка. Повторени техники П2Х, ООХ, ОБХ. Развитие общей выносливости.	1		
20.	Стрелковая подготовка.	1		
21.	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.			
22.	Лыжная подготовка. Совершенствование	1		

	техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.			
23.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	1		
24.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	1		
25.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники П2Х, ООХ, ОБХ. Обучение техники конькового хода.	1		
26.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники П2Х, ООХ, ОБХ. Обучение техники конькового хода.	1		
27.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники П2Х, ООХ, ОБХ. Обучение техники конькового хода.	1		
28.	Лыжная подготовка Повторение техники конькового хода. Развитие общей выносливости. Эстафеты.	1		
29.	Лыжная подготовка	1		

	Повторение техники конькового хода. Развитие общей выносливости. Эстафеты.			
30.	Лыжная подготовка Повторение техники конькового хода. Развитие общей выносливости. Эстафеты.	1		
31.	Стрелковая подготовка.	1		
32.	Лыжная подготовка, совершенствование техники конькового хода. Развитие общей выносливости.	1		
33.	Лыжная подготовка, совершенствование техники конькового хода. Развитие общей выносливости.	1		
34.	Лыжная подготовка, совершенствование техники конькового хода. Развитие общей выносливости.	1		
35.	Лыжная подготовка, совершенствование техники конькового хода. Развитие общей выносливости.	1		
36.	Лыжная подготовка, совершенствование техники конькового хода. Развитие общей выносливости.	1		

	выносливости.			
37.	Лыжная подготовка, совершенствование техники конькового хода. Развитие общей выносливости.	1		
38.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 3 км. Силовая подготовка.	1		
39.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 4 км. Силовая подготовка.	1		
40.	Стрелковая подготовка.	1		
41.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 4 км. Силовая подготовка.	1		
42.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 4 км. Силовая подготовка.	1		
43.	Лыжная подготовка. Свободный стиль 1 км с учетом времени.	1		
44.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 4 км. Силовая подготовка.	1		
45.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 5 км. Силовая подготовка.	1		
46.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 5-6 км. Силовая подготовка.	1		
47.	Стрелковая подготовка.	1		
48.	Лыжная подготовка.	1		

	Свободный стиль до 5-7 км. Силовая подготовка.			
49.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 5-7 км. Силовая подготовка.	1		
50.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 2 км с учетом времени.	1		
51.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 5-8 км. Силовая подготовка.	1		
52.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 5-8 км. Силовая подготовка.	1		
53.	Лыжная подготовка. Свободный стиль до 5-8 км. Силовая подготовка.	1		
54.	Лыжная подготовка. Свободный стиль 3 км с учетом времени.	1		
55.	Стрелковая подготовка.	1		
56.	Кросс. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа коллективизма. ОРУ.	1		
57.	Кросс. СБУ. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	1		
58.	Кросс. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	1		
59.	Кросс. Силовая гимнастика. Спортивные игры.	1		

60.	Кросс. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ.	1		
61.	Кросс. ОРУ. Развитие общей и специальной выносливости.	1		
62.	Кросс. Скоростно-силовая подготовка.ОФП.	1		
63.	Кросс. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	1		
64.	Кросс. Спортивные и подвижные игры. ОФП.	1		
65.	Кросс. Скоростно-силовая подготовка.ОФП.	1		
66.	Кросс. Скоростно-силовая подготовка. ОФП.	1		
67.	Стрелковая подготовка.	1		
68.	Кросс. Скоростно-силовая подготовка. ОФП.	1		