

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская школа – Физкультурно-оздоровительный комплекс «Патвар»
Ибресинского района Чувашской Республики

Принята
Тренерском Советом
Протокол № ___ от __. __. 2021

Утверждена
приказом директора
№ 15/п от 24.04.2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПОЛИАТЛОНУ

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 6 лет

п. Ибреси

Организация-разработчик:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «ДЮСШ-ФОК «Патвар»
Ибресинского района Чувашской Республики

Разработчики:

Тренеры-преподаватели, по виду спорта полиатлон МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар»
Ибресинского района»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Содержание	Стр.
2.	Пояснительная записка	4
3.	Характеристика полиатлона	4
4.	Общая характеристика образовательной программы	6
5.	Структура системы спортивной подготовки полиатлонистов	6
6.	Результаты освоения программы	7
7.	Учебный план образовательной программы	9
8.	Методическая часть	9
9.	Методика и содержание работы по предметным областям	10
10.	Рабочие программы по предметным областям	11
11.	Методические материалы	11
12.	Методы выявления и отбора одаренных детей	11
13.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	12
14.	Воспитательная и профориентационная работа	17
15.	Общие представления о допинге	18
16.	Психологическая подготовка	18
17.	Система контроля и зачетные требования	21
18.	Технико-тактическая подготовка	22
19.	Оценочные материалы для проведения зачета по учебной дисциплине «Общая и специальная физическая подготовка»	27
20.	Вопросы для проверки теоретических знаний	31
21.	Итоговая аттестация	32
22.	Инструкторская и судейская практика	32
23.	Условия реализации образовательной программы	33
24.	Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы	33
25.	Материально-техническое оснащение образовательной программы	33
26.	Информационное обеспечение программы	34
27.	Список литературы	34
28.	Перечень Интернет-ресурсов	35
29.	Приложение 1	
30.	Приложение 2	
31.	Приложение 3	

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта ПОЛИАТЛОН (далее – Программа) разработана и составлена на основе нормативных документов:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Устава МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики;

Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2016 года № 1363 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта полиатлон»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Основной целью данной Программы является построение единой системы многолетней подготовки полиатлонистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного ранга; профессиональное самоопределение обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

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.

Характеристика полиатлона

Полиатлон (от греческих слов poly — много и athlon — состязание) – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся разносторонних физических качеств и прикладных навыков. В содержание полиатлона включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, а также гимнастические упражнения и пулевая стрельба.

У занимающихся полиатлоном развиваются выносливость, скорость, координация, силовые качества, а также навыки стрельбы, которые особенно благоприятно сказываются на физическом развитии детей и подростков. Полиатлон закладывает основы разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности, прекрасно готовит занимающихся к сдаче норм ГТО, к службе в рядах Вооруженных сил РФ, в связи, с чем неуклонно растет его популярность среди детей и подростков.

Полиатлон как вид спорта хорош тем, что в нём могут проявить себя спортсмены самого

разного возраста — от одиннадцати до восьмидесяти лет и старше. Полиатлон полезен и интересен не только спортсменам, но и всем кто ведёт или старается вести активный образ жизни, а также тем, кто хочет попробовать себя в нескольких видах спорта одновременно. Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ “Многоборья ГТО” и детских многоборий “Старты Надежд”.

Полиатлон является продолжением и развитием комплекса ГТО, действующего в нашей стране с 1931 года и который составил основу государственной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей населения страны. В 1989 году президентом “Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО” был избран Галактионов Г.Н. В 1992 году – после распада СССР – состоялся первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО. С активным участием Галактионова, в суверенных государствах, возникших на территории СССР, многоборья ГТО были сохранены под эгидой “Международной Ассоциации Полиатлона”, президентом которой он был избран 29 февраля 1992 года. В этом же году зимнее многоборье ГТО переименовано и проведен первый чемпионат Мира по зимнему полиатлону, а в октябре 1993 года – по летнему полиатлону.

В настоящее время проводятся различные всероссийские соревнования: чемпионаты, первенства и Кубки России, а также международные соревнования: чемпионаты и Кубки мира по полиатлону в различных спортивных дисциплинах для категорий участников различных возрастов. Зимний полиатлон включает в себя три различных по физическим и физиологическим характеристикам вида состязаний: стрельбу, силовую гимнастику и передвижение на лыжах. Оценка результатов производится по существующей таблице, согласно которой за один вид можно набрать максимально 100 очков.

В июне 1993 года образована Всероссийская Федерация Полиатлона (ВФП) и стали действовать региональные федерации и отделения полиатлона. В России с 1993 года действует единая всероссийская спортивная классификация по полиатлону. Она предусматривает присвоение не только массовых спортивных разрядов, но и присвоение спортивных званий – до мастеров спорта международного класса включительно. Международная Ассоциация Полиатлона также присваивает судьям категории международного судьи по полиатлону. Отличительными особенностями полиатлона являются

доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов. В настоящее время полиатлон включает в себя летние и зимние дисциплины. Официальные соревнования по полиатлону проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Программа соревнований зависит от того, к какой возрастной группе относится спортсмен

Зимнее троеборье	Мужчины, юниоры (21-23 года),	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 4 мин, лыжная гонка 10 км
	Женщины, юниорки (21-23 года),	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 мин, лыжная гонка 5 км
	юниорки (18-20 лет), девушки (16-17 лет)	
	Юноши (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), подтягивание - 3 мин, лыжная гонка 5 км
	Девушки (14-15 лет)	Стрельба - упражнение III-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 3 км

Мальчики (12-13 лет)	Стрельба - упражнение Ша-ВП (10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку), подтягивание -3 мин, лыжная гонка 3 км
Девочки(12-13 лет)	Стрельба - упражнение Ша-ВП (10 выстрелов, 10м, стоя с опорой локтей о стойку), сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 мин, лыжная гонка 2 км

Общая характеристика образовательной программы

Форма обучения: очная.

Уровень подготовки: базовый и углубленный.

Трудоемкость образовательной программы: 313 недель за весь период обучения, 2280 часов.

Дисциплина: зимнее троеборье: включает следующие виды полиатлона:

- пулевая стрельба (стрельба из пневматической винтовки в мишень №8 упражнение III – ВП /10 выстрелов, 10м, стоя/ или Ша – ВП /10 выстрелов, 10м, стоя с опорой локтей о стойку;
- силовая гимнастика сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки, юниорки, женщины) подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши, юниоры, мужчины);
- лыжные гонки свободным стилем (1км, 2км, 3 км, 5 км, 10км).

Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет – 4 года базового уровня и 2 года углубленного уровня.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы обеспечивается самостоятельной работой обучающихся в каникулярный период.

Структура системы спортивной подготовки легкоатлетов

Спортивная подготовка легкоатлетов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, методов, средств и форм подготовки спортсменов всех возрастов.

Изучение программного материала рассчитано на 2-х этапах подготовки:

- начальном базового уровня – 3 года;
- тренировочном, предусматривающий два уровня обучения: базовый – 3 года и углубленный – 2 года.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп

Уровень подготовки	Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (чел.)
	ЭНП-1	1	10-11	10

Базовый	ЭНП-2	1	11-12	10
	ТЭ-1	1	12-13	8
	ТЭ-2	1	13-14	8
Углубленный	ТЭ-3	1	15-16	8
	ТЭ-4	1	17-18	8

Формирование групп на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки (ЭНП). В группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься полиатлоном и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики полиатлона, выполнение контрольных нормативов для перевода на тренировочный этап подготовки, ставятся задачи привлечения максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям полиатлона.

Тренировочный этап (ТЭ). Группы формируются на основе обучающихся, выполнивших переводные нормативы. На всех этапах подготовки, перевод обучающихся в группу следующего года тренировочного процесса производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки.

Результаты освоения программы

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

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

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- 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.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;
освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
формирование социально-значимых качеств личности;
получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы 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.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в 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.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышения 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.

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

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других

видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

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.

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

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.

Учебный план по образовательной программе

Учебный план спортивной школы отражает интересы детей, их родителей (законных представителей), содействует гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, достижению высоких спортивных результатов.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели и 46 недель в последний год обучения.

Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня содержит:

календарный учебный график;

план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

расписание учебных занятий (составляется каждый год, учитывая нагрузку тренера и др.).

Методическая часть

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные обучающиеся достигают первых успехов через 5-8 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специальной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют первые 2-3 года специальной подготовки. Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные формы организации тренировочного процесса:

тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

самостоятельная работа обучающихся;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;
медико-восстановительные мероприятия;
промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Методика и содержание работы по предметным областям

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта ПОЛИАТЛОН в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по полиатлону во избежание травм.

История возникновения и развития полиатлона. Исторические сведения о зарождении полиатлона как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Спортивная тренировка. Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

Физические качества. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных лыжников.

Общая физическая подготовка

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.

Спортивная ходьба, бег с передвижениями противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.

Общеразвивающие упражнения.

Специально-надшаговые упражнения.

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

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад)

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальной выносливости лыжника: Переменный бег или передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Ходьба с переменной скоростью. Ходьба с переменной скоростью.

Упражнения для развития координации движений и ловкости лыжника

Техническая и тактическая подготовка

Лыжная подготовка. 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. 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 сместа и с ходу.

Специальные 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.

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

В группах изучаются навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя сопоры, 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 и пр.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера- преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы являются одним из основных компонентов Программы образовательной организации, а также средством фиксации содержания образования по предметным областям.

Методические материалы

Методические материалы – это методические издания, содержащие конкретные материалы в помощь тренерам-преподавателям и обучающимся, это результат, итог размышлений о содержании преподаваемого материала, о наиболее эффективной методике его изучения. Она определяет формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процесс тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту,

относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе сбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Спортивная одаренность – фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Независимо от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта полиатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования и проведении (непосредственном) тренировочных занятий.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся учреждения с правилами техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

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

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

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов, бега на лыжах и лыжероллерах. 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, Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация занимающихся.

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 тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с

травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами, 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 занимающимися инструкций по технике безопасности при занятиях определённым видом спорта (деятельности);

обязательное включение в каждое тренировочное занятие 5-минутного инструктажа по технике безопасности (в самостраховке*, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий и др.)

*Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений

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 за состоянием 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 обучающихся (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;

оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

постоянная воспитательная работа со спортсменами (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.).

Общие требования безопасности.

Занятия проходят согласно расписанию тренировочных занятий

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

При проведении спортивных занятий должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке (спортивном зале и т.д.) заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при проведении занятий на улице (стадионе, лыжной трассе, лыжероллерной трассе и т.д.) надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, соответствующую погодным условиям, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку из плащевой ткани и шапочку.

Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

К занятиям допускаются спортсмены:

прошедшие инструктаж по технике безопасности

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. спортсмен должен:

начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения

тренера;

внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;

брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

начинать выполнение упражнений по сигналу тренера;

знать и выполнять настоящую инструкцию; Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер должен проверить исправность и надежность спортивного оборудования. Обучающийся должен:

надеть соответствующую спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

снять с себя все украшения и предметы, способные привести к травме: серьги, браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.,

убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы

под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия

с разрешения тренера выходить на место проведения занятия

по команде тренера встать в строй для общего построения

Требования безопасности во время занятий:

Обучающийся должен:

Соблюдать дисциплину и порядок на занятии

внимательно слушать и четко выполнять задания тренера

брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера

во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений

Быть внимательными при перемещении по залу (спортивной площадке и т.д.); во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений

выполнять упражнения с исправным инвентарем и на исправном оборудовании Обучающемуся нельзя: запрещается:

покидать место проведения занятия без разрешения тренера

толкаться, ставить подножки в строй и движении

жевать жевательную резинку

слушать музыку через наушники

мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений

резко изменять направление своего движения

выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера

при проведении стрельбы в тире

Выполнять все действия только по указанию тренера

Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды (разрешения) тренера – преподавателя.

Не стрелять из неисправного оружия.

Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера – преподавателя

Не выносить заряженное оружие с линии огня.

Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл,

на присутствующих людей и в стороны.

Получать патроны только на линии огня.

Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера – преподавателя «Заряжай!»

Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

Держать оружие на линии огня стволом только в направлении стрельбы вверх или вниз (под углом не более 60 градусов к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет.

Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если на линии мишени (в их расположении) находятся люди.

Производить стрельбу параллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира)

Подходить к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера

По команде «Разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера

при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через основные или запасные выходы, согласно плану эвакуации

при возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы) по указанию тренера, быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий:

убрать, под руководством тренера, оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

Организованно покинуть место проведения занятия.

переодеться: в раздевалке, снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом, по возможности – принять душ (вначале включать холодную воду, затем горячую, во избежание термических ожогов, отключение воды производить в обратном порядке.)

Требования безопасности при проведении соревнований:

Требования безопасности при организации и подготовке проведения соревнований,
соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям
допуск к соревнованиям только лиц, прошедших инструктаж

допуск к соревнованиям только лиц, имеющих медицинское разрешение

наличие в месте проведения соревнований медицинской аптечки для оказания первой медицинской помощи

наличие первичных средств пожаротушения проверка исправности инвентаря и оборудования до начала соревнований

проверка места проведения соревнований на предмет безопасности (отсутствие посторонних предметов, выступающих частей оборудования, чистота и сухость пола или покрытия; отсутствие посторонних лиц)

Соблюдение правил безопасного поведения участниками соревнований:

участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и иметь медицинский допуск к соревнованиям.

строгое соблюдение правил соревнований

участие в соревновании только в спортивной одежде и обуви, предусмотренной правилами соревнований

строгое выполнение всех требований и команд тренера, судей соревнований
немедленное сообщение о каждом несчастном случае (травме) руководителю соревнований
(главному судье соревнований, славному судье по видам полиатлона)
немедленное прекращение соревнований при обнаружении неисправности инвентаря и оборудования.
Лица, нарушившие требования безопасности при проведении соревнований, могут быть отстранены от соревнований.

Воспитательная и профориентационная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовке тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство тренера;
высокая организация учебно-тренировочного процесса;
атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
дружный коллектив;
система морального стимулирования;
наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:
торжественный прием вновь поступивших в группу;
проводы выпускников;
просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
проведение тематических праздников;
встречи со знаменитыми спортсменами;
экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
тематические диспуты и беседы;
трудовые сборы и субботники;
оформление стендов и газет.

В воспитательной работе часто применяется и похвала. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива.

Педагогические правила использования поощрений:

поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер-преподаватель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;
санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо обратить серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в самбо (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношение спортсменов, тренеров, судей, зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за

успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время поединков, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Профориентационная работа в детско-юношеской спортивной школе проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно- спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Общие представления о допинге

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

стимуляторы;

наркотики;

каннабиноиды;

анаболические агенты;

пептидные гормоны;

бета-2 агонисты;

вещества с антиэстрогенным действием;

маскирующие вещества;

глюкокортикостероиды. Запрещенные методы:

улучшающие кислородтранспортные функции;

фармакологические, химические и физические манипуляции;

генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

второе нарушение: 2 года дисквалификации;

третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Психологическая подготовка

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным

(психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

План-схема психологической подготовки

Этап подготовк и	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию -подчинение самоприказу -успокаивающая и активизирующая разминка	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении
	-дыхательные упражнения -идеомоторная тренировка -психорегулирующая тренировка -успокаивающий и активизирующий самомассаж	осваиваемых приемов
Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной активности и памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах	

Подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Специально-	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия.
Соревновательный		

Система контроля и зачетные требования

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств.

Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров на особенности телосложения.

Для успешного решения задач в полиатлоне необходим правильный отбор спортсменов по возрастным, антропометрическим, физическим и психическим данным (качествам и способностям), по типу характера. На первом этапе отбора необходимо определить моторно-одаренных детей. Они проявляют повышенный интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики, отличаются развитым чувством равновесия, прекрасно владеют своим телом при маневрировании в движениях, играх, обладают высоким уровнем развития двигательных качеств. Дальнейший специализированный отбор заключается в определении функциональной подготовленности спортсменов и прогнозировании спортивных результатов.

Для спортивной ориентации, рационального планирования тренировочного процесса важно учитывать темпы прироста спортивных результатов во времени, а именно у подростков определяется прямая зависимость от индивидуальных темпов полового созревания, свойства нервной системы, психологические качества (эмоциональная устойчивость, самообладание).

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта полиатлон (Приложение 4 к ФССП 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

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

этапе начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся (контингента);

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

уровень освоения основ техники видов полиатлона на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:
 динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности
 занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
 уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных
 программой
 спортивной подготовки по избранному виду спорта;
 результаты участия в спортивных соревнованиях.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта полиатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижений стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта полиатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) Массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом.
- б) Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта полиатлон;
- в) Просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Основное содержание комплексного контроля его разновидности

Разновидности комплексного контроля	Направления контроля		
	Контроль над соревновательными и тренировочными воздействиями	Контроль над состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль над состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	

Этапный	а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой соревнований и тренировки, поведением зрителей и объективного судейства на соревнованиях и их влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях
Текущий	а) измерение и оценка показателей на соревнованиях, завершающем макроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями		
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятия	

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений

Комплексы контрольных упражнений

Виды подготовленности	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег (30 м, 60м, 100м)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Подтягивание из виса на перекладине
	Подъем туловища в положении лежа на спине
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
Выносливость	Бег (500м, 1500м, 2000, 3000 м)

	Лыжная гонка (2км,3 км , 5км, 10км.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения, от пола и возраста спортсменов. Для групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

(Приложение № 5 к ФССП по виду спорта политатлон)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м(не более 9.8 с)	Челночный бег 3 x 10 м(не более 10.2 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 35с.)	Бег 500 м (не более 2 мин. 50 с.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации)

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта политатлон)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с.)	Бег 60 м (не более 11.2с сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м(не более 9.8 с)

Сила	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 160 см)	Прыжок в длину с места(не менее 145 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин. 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин. 35 сек.)
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин. 50с)	Лыжная гонка 2 км(не более 14 мин)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

В качестве *дополнительного критерия* реализации программы спортивной подготовки предусматриваются этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап (год).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики		Девочки	
		НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
Скоростные качества	Бег 30 м (с) (не более,) в с	6	5,8	6,5	6,3
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (с)(не более, с)	9,8	9,6	10,2	10,0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз; не менее)	9	10	5	7
	Подъем туловища в положении лежа на спине (кол-во раз; (не менее)	10	15	8	13
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см) (не менее)	130	140	125	135
Выносливость	Бег 500 м (мин.,с)(не более)	2,35	2,25	2,50	2,40
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)(кол-во раз)	Не менее 3	Не менее 3	Не менее 3	Не менее 3

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Мальчики

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики			
		ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
Скоростные качества	Бег 60 м (с) (не более)	10,8	10,6	10,4	10,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (с) (не более)	9,3	9,2	9,1	9,0
Сила Скоростно-силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз; не менее)	4	6	0	4
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	160	170	180	190
Выносливость	Бег 1500 м (не более) (мин,с)	7,55	7,50	7,40	7,30
	Льжная гонка 3 км (не более) (мин,с)	16,50	16,40	16,30	16,20
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (кол-во раз)	Не менее 3	Не менее 3	Не менее 3	Не менее 3
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Девочки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Девочки			
		ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
Скоростные качества	Бег 60 м (с) (не более)	11,2	11,0	10,8	10,6
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (с) (не более)	9,8	9,7	9,6	9,5
Сила Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее) (кол-во раз)	8	5	0	0
	Прыжок в длину с места (см) (не менее)	145	150	160	165
Выносливость	Бег 1500 м (мин,с) (не более)	8,35	8,30	8,25	8,20
	Льжная гонка 2 км (мин,с) (не более)	14,00	13,45	13,30	13,20
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее) (кол-во раз)	Не менее 3	Не менее 3	Не менее 3	Не менее 3
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

Обязательная техническая программа:

Таблица 36,1

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе:

Упражнение	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
Ша- ВП: 10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку (очки)*	60	65	75	-
Ш – ВП: 10 выстрелов, 10 м, стоя (очки)*	50	55	60	70

Технико-тактическая подготовка Техническая и тактическая подготовка

Лыжная подготовка. 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. 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 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 2км. 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.

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

Оценочные материалы для проведения зачета по учебной дисциплине «Общая специальная физическая подготовка»

Вопросы для проверки теоретических знаний. Техника классических ходов

Цель отталкивания палками:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

Цель свободного скольжения:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед

Движение рук начинается:

а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

Напряженность рук:

а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3. Палки находятся в отношении лыж:

а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом; в) по прямому углом

3.4. Тяжесть тела переносится:

а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит:

а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:

а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

Исходная поза отталкивания палками. 4. 1. Постановка лыжных палок на опору:

а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

Локтевые суставы:

а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

Палки наклонены:

а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.

Тяжесть тела:

а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

Отталкивание палками.

Отталкивание:

а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

Тяжесть тела переносится больше:

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

Кисти рук по отношению к коленным суставам:

а) ниже; б) выше; в) на одном уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:

а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

а) вертикально; б) отклонены назад.

Торможение плугом 1. Применяется при спуске:

а) прямо; б) наискось.

Носки лыж:

а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

Пятки лыж:

а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

Лыжи ставятся:

а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

Давление на лыжи:

а) равномерное; б) неравномерное.

Неравномерность в давлении на лыжи:

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

Неравномерность в кантовании лыж:

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в

сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

Положение ног:

а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

Колени:

а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

Положение рук:

а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

Кольца лыжных палок:

а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

Лыжные палки:

а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

Техника выполнения поворота переступанием в движении

Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

Скорость при выполнении поворота переступанием:

а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:

а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

В начале выполнения поворота вес тела переносится:

а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обелыжи.

Лыжа при отталкивании ставится:

а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

В начале отталкивания лыжей нога:

а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

В начале отталкивания ногой голень:

а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:

а) согнута; б) выпрямлена.

Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

Лыжные палки в момент постановки в снег:

а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ

В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

а. Франция, Бельгия, Германия

б. Швеция, Норвегия, Финляндия, Англия, Италия, Испания

В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

а. 1956г, Италия

б. 1924г, Франция, 1952г, Норвегия

Самый распространенный лыжный ход:

а. попеременный двухшажный

б. попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный

Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

а. Коньковый

б. Классический

в. Четырехшажный

В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

а. Слалом, лыжные гонки

б. Прыжки с трамплина, биатлон, Фристайл, скоростной спуск

г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

а. 70

б. 50

в. 40

Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

а. 30

б. 50

в. 40

Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а. ног

б. туловищав. рук

г. произвольно

При передвижении на лыжах применяют одновременный:

а. двухшажный б. трехшажный

в. четырехшажный

Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а. поворота на месте

б. подъемов и спусков

в. ступающего и скользящего шага

Самый удобный способ подъема наискось:

а. «елочка» б. «лесенка»

в. «полуелочка»

Выбор способа подъема в гору зависит от:

а. крутизны склона б. длины палок

в. длины лыж

Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

а. «лесенкой» б. «елочкой»

в. беговым шагом

Определить на рисунке торможение «плугом»:

а. V б. | в. =

Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

а. армреслинг б. биатлон

в. бобслей

Предоставление преимуществ участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

а. Голкипер б. Гандикап

в. Предварительный старт

Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а. нет, обязан уступить в любом случае б. можно

в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а. касанием рукой лыжника

б. касание палкой лыж соперника в. наездом на пятки лыж соперника г. голосом

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

а. одиночным б. парным

в. общим

Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- а. коньковый
- б. классический в. одновременно

Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода в. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

- а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе в. одинаковые по высоте, как и в классике

Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- а. увеличить скорость б. сохранить скорость
- в. сохранить равновесие

В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений в. позади креплений

Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения:

- а. попеременный двухшажный ход
- б. попеременный четырехшажный ход в. одновременный бесшажный ход
- г. одновременный двухшажный ход

В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- а. общий
- б. одиночный или парный в. групповой

Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а. быстроту б. силу
- в. выносливость

К каким видам упражнений относят лыжные гонки по структурным биомеханическим признакам?

- а. физические упражнения ациклического характера б. комбинированные физические упражнения
- в. физические упражнения циклического характера

Ответы на тест:

Ответы на тест:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	б	б	а	а	г	б	а	в	а	в	в	а	б	а

№ задания	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Ответ	б	б	в	г	а	б	б	б	а	б	а	б	в	в

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100 % вопросов;

Средний уровень – правильные ответы на 51-80 % вопросов;

Низкий уровень – правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

Понятия специальной физической подготовки.

Отличия понятий «спортивная подготовка и спортивная тренировка».

Стороны подготовки спортсмена.

Средства спортивной подготовки.

Структура отдельного тренировочного занятия.

Роль разминки в тренировочном процессе.

Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм.

Внешние признаки утомления.

Виды и параметры физических нагрузок.

Интенсивность физических нагрузок.

Критерии оценивания:

Обучающийся выбирает один вопрос и раскрывает его. Ответ оценивается как зачет / незачет.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится для всех выпускников ДЮСШ, освоивших Программу в полном объеме, прошедших промежуточную аттестацию по всем предметным областям учебного плана и допущенных в текущем году на основании приказа директора ДЮСШ к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится в два этапа:

Защита портфолио. Портфолио является одним из показателей, на основании которых создается итоговая оценка выпускника спортивной школы.

Сдача контрольных нормативов.

По итогам тестирования и выполнения контрольных нормативов делается вывод о зачете / незачете дисциплин.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

Овладеть терминологией легкой атлетикой и применять ее в занятиях.

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Уметь составить конспект занятия по легкой атлетике и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Уметь руководить командой на соревнованиях.

Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

Уметь составить положение для проведения первенства по легкой атлетике.

Уметь вести протоколы игры и соревнований.

Участвовать в судействе в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

Участие в судействе официальных городских или районных соревнований в роли судьи, старшего судьи и в составе секретариата.

Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Результатом деятельности отделения легкой атлетикой является тот уровень качества образования (системы приобретенных в процессе обучения знаний, умений и навыков) который соответствует существующим в настоящее время требованиям к подготовке юных спортсменов. Критериями соответствия этим требованиям являются результаты, показанные учащимися в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов. Анализ протоколов соревнований и контрольных нормативов говорит о достаточно высокой физической подготовке учащихся школы, в соответствии с нормами

стандарта.

Уровень развития специальной физической подготовки, кроме того, определяется анализом выступления в соревнованиях.

Уровень усвоения знаний учащимися во многом зависит от уровня преподавания предмета, контроль проводится администрацией спортивной школы на учебно-тренировочных занятиях с последующим анализом и рекомендациями.

6. Условия реализации образовательной программы

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

Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы

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

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 лет.

Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

6.2 Материально-техническое оснащение образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	комплект	1
	Мат гимнастический	штук	2
	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
4	Мяч теннисный	штук	10
	Мяч футбольный	штук	1
	Рулетка 100 м	штук	1
	Рулетка 5 м	штук	1

	Свисток	штук	2
	Секундомер	штук	2
	Скакалка гимнастическая	штук	10
	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	3
	Стенка гимнастическая	штук	2
	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	3
Для спортивных дисциплин: зимнее троеборье, зимнее двоеборье			
	Крепления лыжные	пар	16
	Лыжи гоночные	пар	16
	Палки для лыжных гонок	пар	16

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный № 33660).

Специальные помещения представляют собой: спортивный и тренажерный залы для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе промежуточной и итоговой аттестации, оснащенные оборудованием и спортивным инвентарем, учитывающими требования федеральных стандартов.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку и для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- Аграновский, М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
- Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычев А.В./ – г. Рязань, 2008- 100с
- Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
- Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. / В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
- Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.

- 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. – 72 с.
- Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006 – 142 с.
- Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ / А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
- Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 237с.
- Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. –Йошкар- Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
- 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., 1997. –38 с.
- Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва школ высшего спортивного мастерства/-М.:Советский спорт, 2005 – 248с

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку

Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: www.wada-ama.org

Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт «Всероссийская Федерация Полиатлона» www.polyathlon.ru.

Теория и методика физического воспитания и спорта -<http://www.fizkulturai sport.ru/>

14. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>

Приложение 1 к Программе спортивной подготовки по виду спорта полиатлон

Годовой тренировочный план для отделения полиатлона»
(на 52 недели тренировочных занятий)

№п/ п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1	Общая физическая подготовка	191	207	267	290
2	Специальная физическая подготовка	69	156	264	368
3	Техническая, тактическая подготовка	38	79	140	192
	Теоретическая и психологическая подготовка	8	12	29	40
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	30
7	Участие в соревнованиях	2	10	22	10
8	Контрольно-переводные нормативы	4	4	6	6
		312	468	728	936

Приложение 2 к Программе спортивной подготовки по виду спорта полиатлон

Годовой тренировочный план-график
для групп этапа начальной подготовки до года
(на 52 недели тренировочных занятий)

№п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	21	19	15	12	12	10	11	16	17	20	19	19	191
2	Специальная физическая подготовка	2	3	6	9	11	11	12	5	4	2	2	2	69
	Лыжная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	37
	Стрелковая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
	Спец. силовая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
3	Техническая, тактическая подготовка	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	38
4	Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1							2	2	8
6	Тренерская и судейская практика	--	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Участие в соревнованиях							2						
8	Прием КПН по ОФП и СФП								2	2				4
	Всего	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Годовой тренировочный план-график
для групп этапа начальной подготовки свыше года
(на 52 недели тренировочных занятий)

№п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	20	19	18	13	13	12	14	16	18	22	22	20	207
2	Специальная физическая подготовка	11	10	12	16	18	17	18	12	11	10	10	11	156
	Лыжная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	66
	Стрелковая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	45
	Спец. силовая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	45
3	Техническая, тактическая подготовка	7	7	8	7	5	5	7	7	7	6	6	7	79
4	Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1			2	2	1	1	1	12
6	Тренерская и судейская практика													
7	Участие в соревнованиях		2		2	2	2	2						10

8	Прием КПН по ОФП и СФП								2	2				
	Всего	39	39	39	39	39	36	41	39	40	39	39	39	468

Приложение 3 к Программе спортивной подготовки по виду спорта полиатлон
Годовой тренировочный план-график для групп
тренировочного этапа до двух лет
 (на 52 недели тренировочных занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	23	24	23	19	18	17	18	26	26	24	24	25	267
2	Специальная физическая подготовка	21	21	22	24	28	25	27	18	18	19	20	21	264
	Лыжная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	120
	Стрелковая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	76
	Спец. силовая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	68
3	Техническая, тактическая подготовка	12	12	13	12	9	8	9	14	12	14	13	12	140
4	Теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	2	1	2	1	3	2	3	3	3	29
6	Тренерская и судейская практика													
7	Участие в соревнованиях	2	2		4	6	4	4						
8	Прием КПН по ОФП и СФП							3		3				
	Всего	61	62	61	61	62	56	62	61	61	60	60	61	728

Годовой тренировочный план-график
для групп тренировочного этапа свыше двух лет
 (на 52 недели тренировочных занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	27	26	25	16	14	12	15	32	33	30	32	28	290
2	Специальная физическая подготовка	27	28	28	33	38	36	37	28	28	28	28	29	368
	Лыжная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	178
	Стрелковая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	97
	Спец. силовая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	93
3	Техническая, тактическая подготовка	19	16	21	18	14	14	12	15	12	17	16	18	192
4	Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	4	5	3	3	4	3	4	3	3	4	40
6	Тренерская и судейская практика	2	4		4	7	6	7						30
7	Участие в соревнованиях	1	2		2	2	1	2						10
8	Прием КПН по ОФП и СФП							3		3				