

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояржская детско-юношеская спортивная школа»

Программа рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.
Протокол № 1

Утверждена:
Приказ №137 от 01.09.2023

**Рабочая программа объединения
«Полиатлон»
на 2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Автор-составитель:
Ковалев Василий Павлович -
тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2023 г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Полиатлон», утвержденной приказом № 137 от 01.09.2023 г. Данная рабочая программа рассчитана на один год обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 8 до 17 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа (126 занятий) в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники (2 занятия по 30 минут с периодичностью 3 раза в неделю). Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

Реализация данной рабочей программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часы) и качественных (нормативные требования) показателях.

Цель программы: создание условий, обеспечивающих возможность для обучающимся вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом.

Задачи, требующие решения для достижения поставленной цели:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- привитие необходимых теоретических знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- обучение технике по видам спорта, входящих в летний и зимний полиатлон;
- привлечение к занятиям по полиатлону перспективных учащихся для достижения ими более высоких результатов;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация полиатлона.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной рабочей программы предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к полиатлону;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в летнем полиатлоне.

Так же в результате освоения образовательной программы обучающиеся должны обладать следующими личностными качествами:

- быть физически крепким и морально устойчивым;
- быть готовым к трудовой деятельности и службе в армии;
- показывать высокие спортивные результаты;
- владеть навыками, полученными за время обучения;

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Контрольные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет	
		8-12	13-17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	5,8	5,2
	д	6,0	5,7
Бег 300 м, с	м	60,0	
	д	62,0	
Челночный бег, 3*10 м, с	м	8,8	8,3
	д	9,3	9,0
6-минутный бег, м	м	-	1200
	д	-	1050
Прыжок в высоту с места, см	м	40	57
	д	34	40
Прыжок в длину с места, см	м	178	194
	д	145	160
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,3	6,8
	д	3,8	4,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-
	д	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	6	15
	д	4	9

Контрольные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет	
		8-12	13-17
Бег, 60 м, с	м	10,8	9,6
	д	11,8	10,2
Бег, 1000 м, с	м	4.30	3.45
	д	5.15	4.35
Прыжок в длину с места, см	м	155	190
	д	150	170
Плавание 50 м, с	м	+	40
	д	+	45
Стрельба, очки	м	+	39
	д	+	34

По результатам сдачи контрольных нормативов делается вывод об освоении обучающимися программного материала.

Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 20 вопросов. Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 17 вопросов – для детей в возрасте 15-17 лет; на 15 вопросов – для детей в возрасте 11-14 лет; на 13 вопросов – для детей в возрасте 8-10 лет.

Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:

1. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) бег на средние дистанции

2. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

3. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

- а) улучшению спортивного результата;
- в) снижению скорости бега;
- б) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному толчку ногой.

4. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

5. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта; в) с хода;
- б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.

6. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы. в) постановкой стопы на дорожку;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки; г) работой рук;

7. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) узкой постановке ступней; в) незаконченному толчку ногой;

б) свободной работе рук; г) снижению скорости бега.

8. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

1. 500 гр. и 700 гр.;
2. 500 гр. и 600 гр.;
3. 500 гр. и 800 гр.;
4. 500 гр. и 900 гр..

9. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба:

1. 3;
2. 5;
3. 7;
4. 10.

10. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?

- А) посередине
- Б) по левой стороне
- В) по правой стороне

11. Как тренер подает сигналы?

- а. жестами
- б. свистком
- в. голосом

12. Какой способ плавания является самым быстрым?

- а. брасс
- б. баттерфляй
- в. кроль на груди

13. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?

- А) сразу после приёма
- Б) через 1,5 - 2 часа
- В) через 3 - 4 часа

14. Чем разграничивают дорожки в бассейне?

- А) волногасителем
- Б) канаты
- В) поплавки

15. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?

- А) нет, будет дисквалифицирован
- Б) может, если не мешает другому пловцу
- В) будет перезаплыв

16. Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”?

- А) кувырок вперёд
- Б) кувырок назад
- В) сальто вперёд

17. В какой последовательности изучается техника спортивного вида плавания?

- А. обучение дыханию; обучение работе ног; обучение согласованию работы ног и дыхания; обучение работе рук; общее согласование работы рук, ног и дыхания

- Б. обучение работе ног; обучение работе рук; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания
- В. обучение работе рук; обучение работе ног; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания
- Г. обучение дыханию; обучение работе рук; обучение согласованию работы рук и дыхания; обучение работе ног; общее согласование работы рук, ног и дыхания

18. Каким способом плавания лучше спасать утопающего...

19. Какую обувь используют спортсмены – бегуны?

- А) кроссовки
 Б) шиповки
 В) кеды

20. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
 б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
 в) набор скорости, финиш;
 г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

**Учебный план
 для спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон	1	1	-	Устный опрос
2.	Техника безопасности при занятиях полиатлоном	2	2	-	Устный опрос
3.	Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль	4	4	-	Устный опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	-	Устный опрос
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
6.	Техника плавания	4	4	-	Устный опрос
7.	Правила соревнований по полиатлону	2	2	-	Устный опрос
8.	Общая физическая подготовка	60	-	60	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9.	Специальная физическая подготовка	89	-	89	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование)

					– при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10	Плавательная подготовка	16	-	16	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11.	Беговая подготовка	25	-	25	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
12.	Стрелковая подготовка	26	-	26	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13.	Контрольные испытания	4	-	4	-
14.	Участие в соревнованиях	12	-	12	-
15.	Воспитательная работа	4	4	-	Наблюдение
	ИТОГО	252	20	232	-

Содержание программы.

Программный материал первого года обучения (СОГ).

Раздел 1. Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон

Теория: Полиатлон. История. Описание. Изучение материальной части пневматического оружия;

Раздел 2. Техника безопасности при занятиях полиатлоном

Теория: Техника безопасности в спортивном зале, бассейне, тире. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием;

Раздел 3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль

Теория: Усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и др.), Врачебный контроль и его значение;

Раздел 4. Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения.

Раздел 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения.

Раздел 6. Техника плавания

Теория: теоретические знания о стиле плавания кролем на груди, о технике безопасности, о технике разворота, о технике старта.

Раздел 7. Правила соревнований по полиатлону

Теория: Правила проведения соревнований по летнему полиатлону.

Раздел 8. Общая физическая подготовка

Практика:

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.
2. Ходьба на лыжах.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Специально-надшаговые упражнения.
5. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад).
8. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств: гибкость, координация, скоростно-силовые качества и силовая выносливость.
9. 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.

Раздел 9. Специальная физическая подготовка

Практика:

- упражнения с набивными мячами;
- совершенствование правильности гребковых движений;
- специальные упражнения на гибкость и растягивание;
- специальные прыжковые упражнения.

Раздел 10. Плавательная подготовка

Практика:

Положение туловища, ног, рук, головы.

Основы техники плавания. Разными стилями.

Старт, вхождение в воду, развороты в воде, правильное выполнение гребковых упражнений.

Проплывание отрезков 50, 100 метров на технику, проплывание отрезков 50-100 метров на скорость.

Плавание в равномерном темпе 10-20 минут.

Раздел 11. Беговая подготовка.

Практика:

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

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег, 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 на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на и расслабление.

Раздел 12. Стрелковая подготовка

Практика:

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

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 пульками по белому листу.

Стрельба.

Раздел 13. Контрольные испытания

Практика:Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 14. Участие в соревнованиях

Практика:Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 15. Воспитательная работа

Теория:

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Проведение бесед о нравственности, товариществе и здоровом образе жизни.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+									+		
		развитие культуры межнационального общения;		+										+
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+									
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+								
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;					+							
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;							+					
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;								+				
		мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.									+			
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+					+				+		
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+						+			+	
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;			+						+			

		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;				+				+		
3.	Духовное и нравственное воспитание	развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	+					+				
		формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;		+						+		
		развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+						+	
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+					+	
		оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.					+					+
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	+				+				+	
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;		+				+				+
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;			+				+			
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;				+				+		
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;	+		+		+		+		+	
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.		+		+		+		+		+
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	+				+				+	
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;		+				+				+
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;			+				+			
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;				+				+		
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;	+				+				+	

		формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;		+				+				+
		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;			+				+			
		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+		
8.	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+	
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+

