

Управление по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №19 «ДЕТСКИЙ СТАДИОН»

620143 Екатеринбург, Кировградская, 30 А
+7 (343) 298 02 39

detski_stadion@ekadm.ru
детскийстадион.екатеринбург.рф



Утверждена приказом
директора МБОУ ДО СШ № 19
«Детский стадион» от 29.12.2023г. №122/1-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ПОЛИАТЛОН**

для групп тренировочного этапа
4 года обучения
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы: Юнусова Расима Наиловна

г. Екатеринбург

2023 год



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №19 «ДЕТСКИЙ СТАДИОН»

📍 620143 Екатеринбург, Кировградская, 30 А
☎ +7 (343) 298 02 39

✉ detski_stadion@ekadm.ru
🌐 детскийстадион.екатеринбург.рф



Утверждена приказом
директора МБОУ ДО СШ № 19
«Детский стадион» от 29.12.2023г. №122/1-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПОЛИАТЛОН

для групп тренировочного этапа
4 года обучения
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы: Юнусова Расима Наилловна

г. Екатеринбург

2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативно-методические средства тренировочного процесса	6
3.	Система контроля	8

1. Пояснительная записка

Полиатлон – неолимпийский вид спорта представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжением всем знакомого с детства патриотического комплекса ГТО (Готов к труду и обороне). В настоящее время полиатлон включает летние и зимние виды.

Летний полиатлон включает в себя дисциплины, проводимые как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях:

- 6-борье с бегом;
- 5-борье с бегом;
- 4-борье с бегом;
- 3-борье с бегом;
- 2-борье с бегом.

В летнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

Бег:

- бег на короткие дистанции (60 или 100 м.);
- бег на выносливость (500, 1000, 2000 или 3000 м.);
- плавание (в открытых или закрытых бассейнах, открытых водоёмах на дистанции 50 и 100 метров вольным стилем);

Метание:

- метание мяча (масса мяча — 150 гр.);
- метание гранаты (масса гранаты 300, 500 или 700 гр.).

Стрельба:

- из пневматического оружия – упражнение Ша-ВП (дистанция — 10 м, 10 выстрелов, стоя с опорой локтей о стойку);
- из пневматического оружия – упражнение ШВ-ВП (дистанция — 10 м, 10 выстрелов, стоя);

Силовая гимнастика:

- подтягивание на перекладине (у мужчин);
- отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины:

- 2-борье с лыжной гонкой;
- 3-борье с лыжной гонкой;
- 4-борье с лыжной гонкой.

В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

- лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км) — обязательно;

Стрельба:

- из пневматического оружия – упражнение Ша-ВП (дистанция — 10 м, 10 выстрелов, стоя с опорой локтей о стойку);
- из пневматического оружия – упражнение ШВ-ВП (дистанция — 10 м, 10 выстрелов, стоя);

Силовая гимнастика:

- подтягивание на перекладине (у мужчин);

- отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Прыжок в длину с места толчком двух ног

Занятия полиатлоном включают следующие дисциплины:

Кросс — это бег на 1000, 2000, 3000 метров у мужчин и 1000–2000 метров у женщин. Бег является составной частью тренировки любого спортсмена. Кроссовый бег — один из самых доступных видов физических упражнений, для занятий подходит любой парк или сквер.

Бег как таковой предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает обмен веществ в организме, позитивно влияет на иммунную систему, укрепляет мускулатуру ног.

Спринт в полиатлоне — это бег на короткую дистанцию длиной 60 метров (в закрытых помещениях, в зависимости от возможностей зала, где проводятся соревнования) или 100 метров (на стадионе, в тёплое время года). Роль силового норматива в полиатлоне играет **метание гранаты**, которое являясь военно-прикладным нормативом, выросло в полноценную спортивную дисциплину со своими методиками и рекордами. В технике движений метателей существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук, поэтому как дисциплина - метание гранаты, представляет из себя довольно сложный комплекс упражнений.

Соревнования **по плаванию** в полиатлоне проводятся на дистанции 50 метров или 100 метров (в зависимости от ранга соревнований: чем выше, тем больше плыть), обычно спортсмены соревнуются в классическом закрытом 25-метровом бассейне, но иногда соревнования проводятся и на открытой воде. Плавание — один из наиболее гармоничных видов спорта, поэтому оно занимает ведущее место в оздоровительных программах и пользуется неизменной популярностью.

Силовые упражнения в полиатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин). С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в тренировочном процессе каждого спортсмена.

Стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в 5-сантиметровую мишень 10 выстрелов. Собственно, вид спорта по стрельбе из пневматической винтовки прививает человеку, в первую очередь, психологическую устойчивость, а также учит навыкам владения собой.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Для реализации развития у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков в содержание полиатлона включены виды программы из разных видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, пулевой стрельбы, лыжного спорта.

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

Рабочая программа по виду спорта «Полиатлон» для групп тренировочного этапа 4-года обучения (далее - Программа) разработана на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по полиатлону МБОУ ДО СШ № 19 «Детский стадион» в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта полиатлон (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1064), с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23 апреля 2021 г. "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 26 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Цель программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ № 19 «Детский стадион», осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии

с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

2. Нормативно-методические средства тренировочного процесса

Годовой план спортивной подготовки

№	Виды подготовки	УТ-4
1	Общая физическая подготовка	189
2	Специальная физическая подготовка	255
3	Участие в соревнованиях	29
4	Техническая подготовка	116
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	109
6	Инструкторская и судейская практика	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15
Общее количество часов в год		728

Годовой план-график на 2023-2024 год Этап учебной тренировки 4 года обучения

Виды подготовки	Всего часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
Общая физическая подготовка	189	15	15	14	15	16	15	15	16	17	15	20	16
Специальная физическая подготовка	255	20	20	21	21	22	20	21	22	23	20	23	22
Участие в спортивных соревнованиях	29	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Техническая подготовка	116	10	10	10	10	11	9	10	9	9	9	10	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	109	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9
инструкторская и судейская практика	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	728	60	61	61	60	64	58	60	61	63	58	64	58

Техническая подготовка

Плавательная подготовка

Занятия по плаванию в учебно-тренировочной группе 4 года обучения направлены на достижения определенных высоких разрядов, на уровне 2-1 спортивного разряда.

Повышается продолжительность занятий, повышение объема плавания. Увеличивается дистанционное плавание, например, 2х400 м, 2х800 м, 5х200 м, 10х100, в том числе повторное проплывание этих дистанций, интервальная тренировка 20х50 м (отдых 10-15 сек), 10-15х100 м (отдых 30 сек), 6-8х50 м (отдых 40-45 сек). Скоростно-силовое плавание по 50 м, по 25 м со средней, выше средней и максимальной скоростью.

Объем плавания в занятиях планируется в пределах 3,5-4 км, объем интервального плавания 50-60% от общего объема плавания.

В зависимости от периода и этапов подготовки количество занятий в неделю может достигать до 5-6 для совершенствования техники плавания силы применяются специальные лопатки, тормоза, отягощения, ласты.

Лыжная подготовка

Зимний период – совершенствование техники бега коньковым ходом. Отработка элементов конькового хода. Повторное пробегание коньковым ходом отрезков 1,2,3,5-10 км. Повторно-интервальное прохождение отрезков 1-2-3 км коньковым ходом.

Скоростной бег отрезков 300, 400-500 метров коньковым ходом. Длинный бег классическим, коньковым ходом, равномерно 5,10-15,20 км.

Стрелковая подготовка

В учебно-тренировочной группе 4 года обучения в недельном цикле планируется, в зависимости от этапа и периода подготовки 2-4 занятия.

В этих группах особое внимание уделяется подготовке в стрельбе, совершенствование техники стрельбы на меткость, кучность, увеличивается количество выстрелов в тренировке 3-4 серии по 10 выстрелов, 2 серии по 20 выстрелов, 4 серии по 5 выстрелов. Уделяется внимание подготовке оружия к стрельбе, корректировке стрельбы. Проводятся контрольные стрельбы и соревнования.

Использование тренажера «СКАТТ»

Использование тренажера «СКАТТ» в значительной степени:

- позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы;
- упрощает подбор оптимальной изгототки;
- ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок-оружие»;

- позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать правильный способ нажима на спусковой крючок;
- дает возможность научиться оценивать свои опущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметки выстрела;
- позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела;
- использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора выявить перспективных спортсменов;
- позволяет добиться момента выстрела в период между ударами сердца.

Тренажер «СКАТТ» дает спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования пульки – улучшает эффективность тренировочного процесса.

Беговая подготовка

В недельном цикле – 3-4 занятия по бегу. Особое внимание уделяется технике бега: развитие скоростных качеств и выносливости.

Применяется кроссовый бег до 10-12 км, бег по стадиону на время и расстояние в равномерном и переменном темпе. Проводятся ускорения с места и с ходу, стартовые разбеги, повторное пробегание коротких отрезков сериями 6х30 м, 4-5х60 м, 4-5х500 м, 4-5х400 м, 2-3х1000 м и другие серии.

3. Система контроля

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результатом прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе является:

- сформированный устойчивый интерес к занятиям видом спорта «полиатлон»;
- разносторонняя общая и специальная физическая подготовленность, а также теоретическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность, соответствующая виду спорта «полиатлон»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья обучающихся.

Планируемый объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	2
Отборочные	2	2
Основные	1	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «полиатлон»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег 1500м	Мин, с	Не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	9
1.4	Подтягивание из виса на перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			160	145
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее	
			26	18
1.8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1	Плавание 50 м	Мин, с	Не более	
			1,20	1,30
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд
-----	---	--

Результатом освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Зачисление обучающихся на очередной этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления на соревнованиях и выполнении требований контрольно-переводных нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.