

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Весьегонская спортивная школа» г. Весьегонск

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол N-1 от «31» августа 2023г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ВСШ
Богатырева А.Н.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Полиатлон»
МБУ ДО ВСШ
2023-2024уч.год.**

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Смирнова О.В., тренер – преподаватель.

г. Весьегонск
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

1. «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1 Пояснительная записка.....стр. 3
- 1.2 Цель и задачи программы.....стр. 6
- 1.3 Содержание программы..... стр. 7
- 1.4 Планируемые результаты..... стр. 9

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- 2.1 Календарный учебный график..... стр. 10
- 2.2 Условия реализации программы..... стр. 11
- 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы..... стр. 18
- 2.5Список литературы..... стр. 20

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Полиатлон» составлена с учетом следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. N196»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
8. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области. / Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодёжи», РМЦ, 2021. – 24 с. Составитель: Н.Э. Климова, старший методист РМЦ.

9. Устав МБУ ДО «Весьегонская спортивная школа»

Полиатлон - это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков и как нельзя лучше приспособлено для развития в учреждениях дополнительного образования и следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Полиатлон подразделяется на летний и зимний. Занятие полиатлоном содействует умственному и физическому развитию, способствует сохранению и укреплению здоровья, имеет большое прикладное значение и решает вопросы военно- патриотического воспитания. Умение быстро и неутомимо бегать, быть сильным, далеко и точно метать гранату, хорошо плавать и метко стрелять просто необходимо будущему воину.

Направленность программы: физкультурно - спортивная. Во время учебно-тренировочных занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как решительность, целеустремленность, самостоятельность, умение владеть собой, быстрая реакция и эффективное мышление при решении таких задач в условиях больших физических нагрузок и соревновательной борьбы. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические и морально - волевые качества.

Актуальность программы: Важной задачей стоит сохранение здоровья граждан страны, в том числе и молодого поколения. Стране нужны здоровые, крепкие физически молодые люди, поэтому здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины

являются сегодня одним из важнейших показателей эффективности спортивной работы.

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

В настоящее время полиатлон как вид спорта получил большое распространение в России. Занятие полиатлоном является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, воспитания основных физических качеств: выносливости, ловкости, силовой подготовки. Люди, занимающиеся полиатлоном, хорошо развиты физически, обладают хорошим здоровьем и высоким уровнем функциональных возможностей. Кроме того, полиатлон является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития психических и физических качеств ребенка.

Современная молодёжь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями. Именно полиатлон решает данные задачи.

Отличительные особенности общеразвивающей программы: В поэтапном освоении обучающимися предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям.

В методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса.

Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающихся на занятии.

В системе диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся.

В адаптации под требования, предъявляемые к дополнительному образованию, учёте возможностей по материально-техническому оснащению.

Адресат программы: Программа предназначена для подростков 12 – 17 лет, На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, достигшие возраста для занятий избранным видом спорта и прошедшие индивидуальный отбор путем выполнения нормативов по общей физической подготовке согласно избранной учебной программе и прошедшие необходимую подготовку на этапе спортивно – оздоровительной подготовки не менее одного года. При реализации программы, чтобы она была результативной, учитываются возрастные особенности развития детей.

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно

уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд./в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 15 мин.

Общее количество часов в неделю - 9 часов.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа и один раз 1 час.

Объем программы – 324 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Основная форма организации образовательного процесса – групповая.

1.2 Цель программы: воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта; разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная (для зимнего и летнего многоборья); совершенствование техники во всех видах многоборья;

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- совершенствовать технику бега;
- совершенствовать технику передвижения на лыжах (коньковый стиль);
- воспитание высокого уровня базовой подготовки – общей выносливости, аэробных возможностей;
- освоение объемов кроссовой, лыжной подготовки;
- выполнить спортивный разряд в летнем полиатлоне или в зимнем полиатлоне.

Развивающие задачи:

- обучать воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развивать эмоционально- ценностный и коммуникативный опыт;
- приобщать к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучать детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развивать эмоциональные сферы личности, повышать уверенность в себе, формировать позитивную самооценку.

Воспитательные задачи:

- формировать общую культуру личности, которая способна адаптироваться в современном обществе;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- воспитывать стремление к саморазвитию;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- вырабатывать организаторские навыки, уметь вести себя в коллективе.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план.

Раздел подготовки	Содержание учебного материала	Количество часов в год	Форма аттестации /контроля
Теоретическая подготовка	Краткие сведения о строении и функциям организма спортсмена	0,5	-опрос; -участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам
	Режим отдыха и питание спортсмена	0,5	
	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления	2	
	Основы техники спортивных видов полиатлона	0,5	
	Основы методики обучения и тренировки в полиатлоне	0,5	
	Планирование спортивной тренировки и ведение дневника	1	
	Морально-волевая подготовка	2	
	Правила соревнований и организация их проведения	0,5	
	Инвентарь и специальные тренажеры	0,5	
Итого часов теоретической подготовки		8	
Практические занятия	1. Общая физическая подготовка	110	-- сдача контрольных нормативов; текущий контроль.
	▪ подвижные игры и эстафеты,	25	
	▪ спортивные игры,	25	
	▪ общеразвивающие (с предметами и без), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, л/а кросс)	30	
	2. Специальная физическая подготовка	153	-- сдача контрольных нормативов; текущий контроль.
	▪ упражнения для развития силы	40	
	▪ упражнения для развития быстроты,	28	
	▪ упражнения для развития равновесия, гибкости	28	
	▪ упражнения для развития скоростно-силовых качеств,	28	
	▪ упражнения для развития специальной выносливости.	29	
	3. Техническая подготовка	33	
	▪ техника лыжных классических ходов (попеременный одношажный, четырехшажный, бесшажный, одновременный одношажный, бесшажный.	11	-- сдача контрольных нормативов; текущий контроль.
	▪ техника коньковых ходов		
	▪ техника бега (на короткие, средние и длинные дистанции)	6	
	▪ техника метания мяча.	6	
	4. Стрелковая подготовка	10	
	5. Соревнования	-----	-участие в соревнованиях
	6. Контрольные испытания	10	- сдача контрольных

			нормативов
	Итого часов практических занятий:	316	
	ВСЕГО часов:	324	

Практическая часть.

Лыжная подготовка:

В летний период: ОФП и СФП – кроссы, бег 3-15 км.

Совершенствование техники бега на лыжах на роликовых коньках.(при наличии)

Беговая подготовка с лыжными палками.

В зимний период:

Совершенствование техники бега классическим стилем, коньковым ходом (движение ногами, техники отталкивания руками, в полной согласованности).

Обучение передвижения коньковым ходом по равнине, на подъемах, на спусках.

Повторное прохождение отрезков 2,5, 3, 5, 10 км классическим стилем. Лыжный пробег на время 15, 20, 30, 45 минут. Бег на лыжах скоростных отрезков в 200, 400, 500 метров на скорость и технику. Участие в соревнованиях.

Стрелковая подготовка:

В группе начальной подготовки вводится стрелковая подготовка, вначале с пневматической винтовкой типа ПУ – 38 с положения стоя с упора, с упором локтями на стол или стойку на дистанции 5 м по мишени №8. Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лежа с применением упора ремня с руки. Упражнения в прицеливание с открытыми и диоптрическими прицелами, прямоугольный и кольцевой, мушками с одновременным затаиванием дыхания в стрельбе. Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.

Изготовка для стрельбы по мишени №7 с прицеливанием и спуском курка «в холостую», стрельба по мишени №7 – 3-5 патронами на кучность. Стрельба по мишени №7 по 5 выстрелов с совмещением ср. точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 3-10 выстрелов. Стрельба по 5-10 выстрелов на совершенствование техники. Проведение учебных, контрольных соревнований.

Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовывать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки следует начать с положения стоя с упора и лежа с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.), следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу с патронов с «холостым» выстрелом. По мере освоения прицеливания и правильности выполнения всех элементов выстрела, следует переходить к упражнениям в стрельбе на точность по белому листу, и упражнениям 3+5, 3+10 по мишеням на 10 метров

Затем следует поочередно переходить к обучению стрельбы лежа с положения с руки, в той же последовательности, что из положения с упора.

Беговая подготовка:

Общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для совершенствования техники бега: семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с закидывание голени назад, ускорения на 30-50 с места, с хода.

Прыжковые упражнения, многоскоки, переключения от бега к прыжкам на ногу и наоборот, прыжки в длину с разбега, тройные прыжки с места и с разбега.

Повторный бег 10x50-60 м, 6-8x100 м, 4-6x200 м..

Длинный бег в среднем и умеренном темпе отрезков от 800 до 4-5 км. Кроссовый бег от 1 км до 8-10 км.

Повторное пробегание отрезков от 3x500, 3x1000, 2x1500 по стадиону.

Переменный бег по стадиону, лесу (500x500) 1000x1000 и т.д.

Контрольное пробегание отрезков в 60 м, 100 м, 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.

Участие в соревнованиях в беге на 60, 100 м, 2 км, 3 км.

В беговой подготовке основное внимание уделяется дальнейшему развитию скоростных качеств и общей выносливости. В неделю, как правило, должно проводиться 2-3 занятия. На первом занятии основное внимание следует уделять общей и специальной физической подготовке и развитию скоростных качеств. На втором занятии можно сочетать скоростные и игровые упражнения с кроссовым бегом, или бегом на выносливость по стадиону. Третье занятие должно быть полностью направлено на развитие выносливости. Это длинный бег до 15 км в лесу, на стадионе, или переменный бег с ускорением по 500-800 метров.

Силовая подготовка.

- общеразвивающие упражнения без предметов (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног);
- общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями);
- упражнения на снарядах: на перекладине – подтягивание, переворот, в упор, висы;
- акробатические упражнения – кувырки вперед, назад, мостик, упражнения на гибкость;
- прыжковые упражнения: в высоту с места, выпрыгивания, перепрыгивания, в длину с места, тройной с места;
- спортивные игры, подвижные игры;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения на специальных тренажерах;
- упражнения на гимнастической стенке;
- специальные упражнения на гибкость на матах.

1.4 Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией тренера;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- характеризовать основные физические качества;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

Личностные результаты:

- приобретут стойкий интерес к избранному виду спорта;

- будут уметь организовать свое свободное время, активный отдых с родителями и друзьями, пропагандирующий здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- получают теоретические сведения о полиатлоне о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- освоят технику бега на средние и длинные дистанции;
- научатся метать мяч;
- научатся передвигаться на лыжах.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	9
4	Количество часов	324
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель в II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	нет
9	Окончание учебного года	31.05.2024

План – график

распределения учебных часов для полиатлонистов

в группе начальной подготовке 3 года обучения

№	Виды подготовки	Периоды года											Всего часов
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
<i>Месяц</i>		<i>09</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>01</i>	<i>02</i>	<i>03</i>	<i>04</i>	<i>05</i>	<i>06</i>	<i>07</i>	
1.	ОФП	13	13	13	13	11	11	13	13	10			110
2.	СФП и СТП	21	23	23	22	21	21	25	21	19			196
3.	Соревнования	По графику соревнований											
4.	Контрольные испытания	1	2	2					1	4			10
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1				8
6.	Всего часов	36	39	39	36	33	33	39	36	33			324
	<i>Часов в неделю</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>			

2.2 Условия реализации общеразвивающей программы:

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал, стадион
- Лыжный инвентарь
- Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
- Скакалки
- Аптечка медицинская
- Секундомер

Кадровое обеспечение: Программа реализуется тренером-преподавателем

Методические материалы.

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	6
Теоретическая подготовка	-беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	-сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журналы; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	-контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	-контрольные нормативы и упражнения -текущий контроль
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература- инвентарь	-контрольные упр., - нормативы и контрольные тренировки. -текущий контроль.

Соревнования	контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	-протокол соревнований промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.

Бег на короткие дистанции

Методика обучения бега на короткие дистанции

Средства развития скоростных способностей:

1. Бег с ускорением на 30-40 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (30-40 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (10-15 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (15-20 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (20-25 м).
6. Бег прыжковыми шагами (15-25 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).

Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в шиповках. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Техника высокого старта и стартового ускорения

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 10 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (10-15 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности.

Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера

1. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. Быстро, еще быстрее, «очень быстро», «как можно быстрее». Следить, чтобы бегуны не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений.
2. Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с.
3. Бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм.

4. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями – 3-4 мин. Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт.
5. Бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад.
6. Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха – 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м.
7. Подвижные игры типа «День и ночь» 12-13 повторений. Сигнал дается при различных и. п.: стоя лицом, спиной друг к другу; лежа, выполняя прыжки и т. д.
8. Бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений.
9. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу
10. Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.
11. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки

Бег на средние дистанции

Дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. В беге туловище немного наклоне вперед, что позволяет эффективнее использовать отталкивание для быстрого продвижения. Голова держится прямо, взгляд направлен вперед. Руки двигаются свободно, предплечья расслаблены. Кисти при движении вперед поднимаются примерно на уровень от грудины до ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега. Нога ставится упруго на внешний свод стопы с последующим плавным (безударным) опусканием на всю стопу. Постановка ног осуществляется по прямой воображаемой линии, носки не разворачиваются в стороны. При этом происходит амортизация за счет небольшого сгибания в суставах. Амортизация приходится на момент нахождения опорной ноги на одной линии с туловищем. Чем меньше опускается туловище при амортизации, тем более эффективно будет отталкивание. Отталкивание производится за счет выпрямления ноги во всех суставах.

Быстрый вынос маховой ноги облегчает отталкивание и способствует продвижению вперед. При этом пятка маховой ноги не поднимается выше середины бедра опорной. А в момент окончания отталкивания голень маховой ноги параллелен бедру опорной ноги.

Факторы, влияющие на результат в беге. Уровень общей выносливости, равномерность пробегания дистанции, техника бега, уровень максимального потребления кислорода.

Методика обучения делится на несколько этапов, которым присущи свои задачи. У занимающихся необходимо создать полное представление о технике бега на средние дистанции. В основном, на этом этапе применяются словесные и наглядные методы. В меньшей степени практические. Проводится краткий рассказ о беге на средние дистанции. Необходимо обучить основным элементам техники бега. Используются практические методы в сочетании с наглядными и словесными. Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей – рук, затем ног. Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др.

1. Обучение бега по прямой с постоянной скоростью. Постепенное наращивание скорости на отрезках 30-60 м. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м. Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м (участки изменения скорости определяются преподавателем).
2. Обучение технике бега по повороту. Бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса до 20-25 м. Бег змейкой. Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж. Пробегание по виражу. Бег по кругу осуществляется против часовой стрелки. Необходимо следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.

Метание

Обучение техники метания следует проводить в следующей последовательности: с места, с 3-5 шагов и метание с разбега.

В тренировке применяются следующие подготовительные упражнения:

- броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных и.п., стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх; снизу вверх на заданную, и максимальную высоту;
- ловля набивного мяча (1 кг) двумя руками после броска партнера и различных движений после броска вверх;
- метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега по-коридору 10 м и на заданное расстояние;
- метание теннисного мяча на дальность отскока от стены: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 8-10 м;

Лыжная подготовка

Скольльзящий шаг

Основой всех лыжных ходов (кроме одновременного бесшажного) является скольльзящий шаг. Правильное выполнение этого элемента во многом обеспечивает хорошую технику движений и высокую скорость передвижения на лыжах.

Анализ техники

Согласно методике анализа предложенной Х.Х. Гроссом, скольльзящий шаг состоит из двух периодов (скольжения и отталкивания) и пяти фаз (свободного скольжения, скольжения с выпрямлением опорной ноги, скольжения с подседанием, выпада с подседанием и отталкивания с выпрямлением толчковой ноги).

Период скольжения включает в себя три фазы, а период отталкивания – две. Каждая фаза имеет начало и окончание, причем окончание одной фазы является началом последующей.

Первая фаза – свободное скольжение начинается с отрывом лыжи от и заканчивается моментом постановки лыжной палки на снег. Длительность этой фазы 0,12-0,18 сек. Задача первой фазы – уменьшить потерю скорости и подготовиться к отталкиванию палкой.

Вторая фаза – скольжение с выпрямлением опорной ноги начинается с постановки лыжной палки на снег и заканчивается началом подседания. Длительность фазы 0,20-0,24 сек. Задача второй фазы – увеличить скорость скольжения.

Третья фаза – скольжение с подседанием начинается с момента сгибания опорной ноги в коленном суставе и заканчивается остановкой лыжи. Этой фазой завершается период скольжения. Длительность этой фазы 0,06-0,09 сек. Задача третьей фазы – занять оптимальную группировку перед отталкиванием.

Четвертая фаза – выпад с подседанием. Этой фазой начинается период отталкивания. Начало фазы остановка лыжи, а окончание толчковой ноги в коленном суставе. Длительность фазы 0,03-0,12 сек., она является самой короткой по времени. Задача четвертой фазы – обеспечить максимальную скорость выпада и завершить подседание для эффективного окончания отталкивания ног.

Пятая фаза – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Начинается эта фаза с разгибания ноги в коленном суставе и заканчивается началом отрыва лыжи от снега. Длительность фазы 0,06-0,12 сек. Задача в этой фазе ускорить направление отталкивания ногой «на взлет».

Все изложенные здесь фазы скольльзящего шага, движения рук и туловища в цикле хода взаимосвязаны и взаимообусловлены по времени и амплитуде и составляют единую структуру движения.

Методика обучения

Частная задача № 1 – «овладение общей координацией движений».

1 И. п. – свободное скольжение, имитация движений скольльзящего шага на 2 счета на месте.

2 Ходьба ступающим шагом по прямой, с имитацией скольльзящего шага.

3 Ходьба ступающим шагом под уклон с плавным переходом на скольжение на одной лыже.

Частная задача № 2 – «овладение выпадом»

1 Имитация конечного положения выпада, стоя на одной лыже.

2 Имитация конечного положения выпада, стоя на одной лыже с пружинящими приседаниями.

3 Имитация конечного положения выпада с маховыми движениями другой ногой и руками.

4 Скольжение в выпаде под уклон после короткого разбега.

Методические указания – опорная нога согнута в коленном суставе под , голень перпендикулярна лыже, туловище наклонено вперед под углом 140.° углом 45

Частная задача № 3 – «овладение подседанием и отталкиванием ногой»

1 Стоя на выпрямленных ногах туловище наклонено вперед, резкое сгибание ног в коленном суставе и выпрямление их не отрывая пяток.

2 Стоя на правой (левой) ноге туловище наклонено вперед, резкое сгибание ноги в коленном суставе и выпрямление ее не отрывая пятки.

3 И. п. свободное скольжение, отталкивание вверх-вперед с переносом веса тела на другую ногу.

4 И. п. стоя на выпрямленной ноге, подседание и отталкивание вверх-вперед с переносом веса тела на другую ногу.

5 Скольжение в выпаде на одной лыже – «самокат».

Частная задача № 4 – «овладение техникой скользящего шага в целом»

1 Прохождение отрезка 30-40 метров под уклон с наименьшим количеством скользящих шагов.

2 Прохождение учебного круга по равнине с заданием на длительный прокат на одной лыже.

3 Прохождение различных отрезков скользящим шагом с соревновательной скоростью и в эстафетах.

Методические указания – все перечисленные упражнения выполняются без палок.

Попеременный двухшажный классический ход

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний руками. Длина цикла 3,5-6,5 метров. Продолжительность цикла 0,8-1,5 секунды. Скорость хода 4-6 м/с. Темп 40-75 циклов в минуту. Одним из главных элементов этого хода является скользящий шаг. Применяется: на равнине при утомлении, на подъемах средней и малой крутизны, при стартовом разгоне. Этот ход является основным ходом, так как им преодолевается 50% всей соревновательной дистанции.

Основные ошибки: двухопорное скольжение, отсутствие подседания, голова опущена вниз, одноименные движения рук и ног, туловище слишком наклонено вперед, маховая нога согнута в коленном суставе.

Методика обучения

Частная задача № 1 – «овладение техникой отталкивания руками»

1 Имитация попеременной работы рук на 2 счета на месте без палок.

2 Имитация попеременной работы рук на месте, взяв лыжные палки за середину.

3 Имитация попеременной работы рук в ходьбе с большим наклоном туловища вперед.

4 Скольжение под уклон используя попеременный бесшажный ход.

5 Скольжение на равнине используя попеременный бесшажный ход.

6 Скольжение на равнине используя попеременный бесшажный ход с соревновательной скоростью.

Методические указания – следить за маятникообразным движением рук.

Частная задача № 2 – «овладение техникой попеременного двухшажного хода в целом».

1 Ходьба под уклон ступающим шагом с увеличенным наклоном туловища и постепенным переходом на попеременный двухшажный ход.

2 Передвижение на равнине попеременным двухшажным ходом с акцентом на четкие согласованные движения рук и ног.

3 Передвижение на пологом подъеме попеременным двухшажным ходом с акцентированным, законченным отталкиванием рукой и ногой.

4 Передвижение попеременным двухшажным ходом на различном рельефе и с соревновательной скоростью.

5 Передвижение попеременным двухшажным ходом в сочетании с другими лыжными ходами.

Попеременный четырехшажный классический ход

Цикл хода состоит из четырех скользящих шагов, двух холостых и двух попеременных отталкиваний руками. Длина цикла 6,5-10 метров. Продолжительность цикла 1,7-2,4 секунды. Скорость хода 4-6 м/с. Темп 22-35 циклов в минуту.

Из и. п. свободного скольжения на счет 1 выполняется первый шаг, рука находящаяся впереди посылает лыжную палку кончиком вперед, другая рука подтягивается к передней, на счет 2 делается второй шаг и происходит холостая смена положения лыжных палок, на счет 3 совершается третий шаг разноименная рука выполняет рабочий толчок, другая рука направляет лыжную палку кончиком назад, на счет 4 делается четвертый шаг разноименная рука совершает второй рабочий толчок, и лыжник приходит в исходное положение.

Применяется: на равнине при плохом скольжении и утомлении, на подъемах малой крутизны, при туристических походах по глубокому снегу, при обучении координационным упражнениям в школьной

современных лыжных гонках данный способ передвижения не используется. Основные ошибки: двухопорное скольжение, отсутствие подседания, голова опущена вниз, несогласованные движения рук и ног, туловище слишком наклонено вперед, маховая нога согнута в коленном суставе.

Методика обучения

Частная задача № 1 – «разучить технику движений рук»

1 И. п. основная стойка, руки вперед, маятникообразные движения лыжными палками.

2 Имитация попеременной работы рук на 2 счета.

3 И. п. основная стойка руки выведены вперед, имитация попеременной работы рук на 4 счете по разделениям (2 холостых и 2 основных отталкивания).

4 Скольжение на обеих лыжах под уклон с помощью попеременных толчков руками (2 холостых и 2 основных отталкивания).

Частная задача № 2 – «освоить ход в целом»

1 И. п. одна рука выведена вперед, другая отведена назад, ходьба на месте с имитацией движений рук на 4 счета по разделениям (2 холостых и 2 основных отталкивания).

2 И. п. свободного скольжения, ходьба по равнине с имитацией движений рук на 4 счета (2 холостых и 2 основных отталкивания).

3 Выполнение попеременного четырехшажного хода по глубокому снегу.

4 Выполнение попеременного четырехшажного хода под уклон.

5 Выполнение попеременного четырехшажного хода на равнине и в сочетании с другими ходами.

Одновременный бесшажный классический ход

Цикл хода состоит из одного одновременного отталкивания руками с последующим скольжением на двух лыжах. Длина цикла 4-7 метров. Продолжительность цикла 0,8-1,5 секунды. Скорость хода от 5-8 м/с. Темп 40- 75 циклов в минуту.

Из исходного положения скольжения на двух лыжах, лыжник выпрямляет туловище, следом руки выносятся вперед на уровне глаз, лыжные палки направлены наконечниками назад. Далее следует активный наклон туловища до горизонтального положения и совершается отталкивание руками назад приходя в и. п. Данный ход является ключевым способом передвижения в современных лыжных гонках. Применяется: при стартовом разгоне, при обгоне соперника, на финишном ускорении, на раскатанных участках трассы, на пологих спусках. Основные ошибки: отсутствие жесткой связи в плече-предплечье, толчок одними руками, излишнее приседание во время отталкивания, незаконченный толчок руками, разведение рук в стороны во время отталкивания.

Методика обучения

1 И. п. «старт пловца», имитация хода на месте по разделениям на 2 счета.

2 И. п. «старт пловца», имитация хода на месте по разделениям на 2 счета, взявшись за ручки лыжных палок.

3 И. п. «старт пловца», имитация начального, среднего и конечного положения при отталкивании по разделениям на 3 счета.

4 Выполнение одного цикла хода с места в медленном темпе с фиксацией конечного положения.

5 Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон.

6 Передвижение одновременным бесшажным ходом в различном темпе, в сочетании с другими ходами и на пересеченном рельефе.

Методические указания – постановка лыжных палок на снег осуществляется ударным движением, отталкивание руками начинать с активного наклона туловища, руки жестко закреплены в локтевых суставах, положение – «дровосек».

Одновременный одношажный классический ход (стартовый или скоростной вариант)

Цикл хода состоит из одного скользящего шага (толчка ногой) и одного одновременного отталкивания руками с последующим скольжением на двух лыжах. Длина цикла 5-7 метров. Продолжительность цикла 0,8-1,2 секунды. Скорость хода 6-8,5 м/с и выше; темп 60-75 циклов в минуту. Данный ход выполняется на два счета. После очередного одновременного отталкивания руками лыжник выполняет толчок одной ногой назад и делает выпад другой ногой вперед, туловище выпрямляется, руки выносятся вперед наконечниками палок назад. Далее следует активный наклон туловища, и мощное отталкивание руками с приходом в исходное положение. Данный ход является одним из основных способов передвижения в современных лыжных гонках.

Применяется: при стартовом разгоне, на равнинных участках дистанции, при обгоне соперника, на финишном ускорении, на пологих спусках. Основные ошибки: отсутствие жесткой связи в плече-предплечье, толчок одними руками, излишнее приседание во время отталкивания, незаконченный

толчок руками, разведение рук в стороны во время отталкивания, слабый толчок ногой назад, ход под одну ногу.

Методика обучения

1 И. п. «старт пловца», имитация хода на месте по разделениям на 2 счета.

2 И. п. «старт пловца», имитация хода со ступающим шагом вперед на 2 счета.

3 И. п. «старт пловца», выполнение с места одного цикла хода с фиксацией конечного положения при отталкивании руками.

4 Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовым вариантом) под уклон.

5 Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовым вариантом) на равнине.

6 Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовым вариантом) на различной скорости и в сочетании с другими лыжными ходами.

Коньковый ход:

В соответствии с принятой терминологией известные в настоящее время коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую частную классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход (на равнине, в подъём);
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками (с махами руками, без махов рук).

Применение того или иного конькового хода, как и в традиционных классических ходах, определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности лыжника.

Приступать к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основами классических ходов: попеременно двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного (стартового варианта) и двухшажного (школьного варианта). Освоив технику этих ходов, можно при изучении коньковых ходов использовать умение отталкиваться руками и отчасти умение согласовывать работу рук и ног.

Техника коньковых ходов изучается в такой последовательности: полуконьковый, коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов рук), одновременно двухшажный, одношажный, и попеременный коньковые ходы. При анализе фазовой структуры коньковых ходов целесообразно, с позиции практического применения, придерживаться максимально возможной и обоснованной аналогии с классическими ходами. Если в классических ходах при толчке ногой лыжа останавливается, то во всех коньковых ходах отталкивание выполняется скользящей лыжей (скользящим упором), и период стояния, следовательно, отсутствует. Все элементы хода выполняются только в периоде скольжения. Отсюда и главная задача преподавателя при обучении занимающихся коньковым ходом – научить их отталкиваться этим способом.

Стрельба стоя:

Положение – стоя, для стрельбы чаще используют опытные стрелки, так как нет никакой опоры, и винтовка должна удерживаться полностью руками стрелка. Устойчивость в позиции должна быть максимально стабильной – без колебаний. Это самая сложная поза для совершения выстрелов. Требуется нарабатывать технику (изготовки) максимальной неподвижности стрелок/оружие. Положение стоя включает в себя:

Положение ног – расстояние между стопами слегка больше, чем ширина плеч, а носки смотрят в стороны. Стрелок должен распределять вес тела на обе ноги, на середины стоп. Одна нога может быть слегка отведена назад (за спину), для дополнительной опоры.

Чтобы тело было более неподвижным, корпус слегка закручивают в пояснице, левое бедро незначительно выдвигается вперед. Спина слегка изгибается назад и вбок (в сторону мишеней). Это позволяет распределить вес оружия не только на руки, но и на позвоночник, устойчивость оружия повышается.

Положение рук, как и при других позициях, плечи опущенные. Правая рука удерживает рукоять оружия, учитывается небольшой зазор между ней и указательным пальцем. Также правая рука должна удерживать ружье в нужном положении. Локоть правой руки находится под углом 20-40 градусов относительно корпуса, важно положение при выстрелах не изменять. Затыльник оружия упирается в мышцы правого плеча. При этом голова смотрит прямо, а щека слегка упирается в гребень приклада.

Предплечье левой руки располагают максимально вертикально, локоть упирается в косые мышцы живота, или на тазовую кость (перпендикулярно винтовке). Левая рука удерживает цевье оружия снизу.

При корректировке прицела:

чтобы прицелиться выше или ниже – аккуратно поднимают или опускают оружие;

чтобы поправить прицел в стороны лево/право – изменяют положение ног.

Для наработки техники положения – стоя, обязательно надо разрабатывать силу рук.

Источник: <https://pnevmatiky.net/all/kak-pravilno-tselitsya-i-strelyat-iz-pnevmaticheskoy-vintovki>

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Стартовый контроль проводится вначале освоения программы с целью определения исходного уровня знаний и умений. Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) – осуществляется педагогом в форме наблюдений. Промежуточный контроль проводится в конце учебного полугодия - в форме сдачи контрольных нормативов.

Итоговый контроль/промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года/программы - в форме выполнения тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков. Метапредметные и личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса во время учебной и соревновательной деятельности.

2.3 Контрольно – переводные нормативы по СФП

Контрольные упражнения (мальчики)	3-й год	Контрольные упражнения (девочки)	3-й год
ОФП и СФП. Силовые виды:		СФП. Силовые виды:	
Подтягивание на высокой перекладине	14	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	37
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	50	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28
Скоростно-силовая подготовка:		Скоростно-силовая подготовка:	
Тройной прыжок с места	650	Прыжок в длину с места, см	190
Метание мяча весом 150 г	49	Тройной прыжок с места, см	620
Метание гранаты, м	36	Метание мяча весом 150 г. м	30
		Метание гранаты	24
Беговая подготовка:		Беговая подготовка:	
Бег 60 м	9,1	Бег 60 м	9,4
Бег 100 м	13,6	Бег 100 м	15,0
Бег 1000 м	3.35	Бег 1000 м	4.15
Бег 2000 м	8.15	Бег 2000 м	10.00
Бег 3000 м	12.30		
Лыжная подготовка:		Лыжная подготовка:	
Лыжная гонка 3 км, мин	15.00	Лыжная гонка 3 км	17.00
Лыжная гонка 5 км, мин	23.00	Лыжная гонка 5 км	24.00
Лыжная гонка 10 км, мин	40.00		
Стрелковая подготовка:		Стрелковая подготовка:	
Стрельба из пневматической винтовки:		Стрельба из пневматической винтовки:	
10 м - 5 выстрелов	42	10 м - 5 выстрелов	38
Юм - 10 выстрелов	63	Ю м - 10 выстрелов	62
Спортивный разряд по полиатлону	2		2

2.4 Контрольно- переводные нормативы по ОФП.

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 11-14 лет

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2.	Челночный бег 3x10м (сек)	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
3.	Прыжок в длину с места (см)	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
4.	Поднимание туловища (1м)	11	30-32	34-36	38-46	25-28	29-30	32-40
		12	31-33	35-37	39-47	26-28	30-31	33-41
		13	34-35	36-39	40-49	27-30	32-33	34-42
		14	35-36	37-40	41-50	31-32	34-35	36-43
5.	Наклон вперед из положения стоя (см)	11	2	4-5	7	4	8-10	15
		12	2	4-5	7	5	9-11	16
		13	2	5-7	10	6	10-12	18
		14	3	7-9	12	7	12-14	20
6.	Подтягивания на высокой перекладине (М; раз), на низкой перекладине из виса лежа (Д; раз)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 15-18 лет

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
		18	5,0	4,9	4,4	6,2	6,0	5,0
2.	Челночный бег 3x10м (сек)	15	8,6	9,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,2	8,0-6,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,0
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,0
		18	7,9	7,4	6,9	9,4	9,0-8,4	8,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	15	175	195-205	215	155	165-185	190
		16	180	195-210	230	160	170-190	195
		17	190	205-220	240	160	170-190	200
		18	195	225-245	240	165	195-200	205
4.	Поднимание туловища (1м)	15	30-34	35-38	40-46	28-30	33-34	35-40
		16	34-36	37-40	42-48	30-33	34-35	36-40
		17	35-37	38-40	44-50	32-33	35-36	41-44
		18	30-33	35-37	37-46	30-32	33-35	36-40
5.	Наклон вперед из положения стоя (см)	15	4	8-10	12	7	12-14	20
		16	5	9-12	15	7	12-14	20
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
		18	6	10-13	17	8	13-15	22
6.	Подтягивания на	15	3	7-8	10	5	12-13	16

высокой перекладине (М; раз), на низкой перекладине из виса лежа (Л-раз)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
	17	5	9-10	12	6	13-15	18
	18	6	10-12	13	7	15-17	20

2.6 Список литературы.

Список литературы, рекомендуемый для педагога:

1. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычѳв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
2. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л. / «Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.
3. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королѳв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.
4. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – Москва: Физкультура и спорт, 1995 г. – 38 с.
5. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лѳгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.
6. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
7. К16 Каклимов А.Ф., Бомин В.А., Шохирев В.В. Методика обучения способам передвижения на лыжах: Учебно-методическое пособие. – Иркутск: Ирк.фил. РГУФКСИТ, 2010 -157 с.

Список литературы, рекомендованный для обучающихся:

1. Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
2. Качур, Е. Если хочешь быть здоров / Елена Качур ; иллюстрации Анастасии Балатенышевой и Анастасии Холодиловой. – 2-е издание. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015 . – 74, [2] с. : цв. ил. – (Детские энциклопедии с Чевостиком).
3. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / В. И. Малов. – Москва : Вече, 2012. – 431 с. : ил., портр. – (100 великих).
4. Ярцева, Е. Бег и ходьба / Евгения Ярцева ; [иллюстрации В. Ермолаев]. – Москва : ИД Мещерякова, 2012. – 62 с. : ил. – (Энциклопедия олимпийских игр).