

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Боговаровская средняя
общеобразовательная школа Октябрьского района Костромской области**

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор
МОУ Боговаровская средняя
общеобразовательная школа
им. Цымакова Л.А.

Ю.А. Смолянинов
«31» августа 2022 год

«УТВЕРЖДЕНО»:

Педагогическим советом
Приказ №6 от 31.08.2022г
Директор МОУ ДО ДДТ

О.А. Редругина
«31» августа 2022г

**Дополнительная образовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Готов к труду и обороне» секции Зимнего полиатлона.
для учащихся 2-11 классов.**

**Автор программы: Филатьев Александр Владимирович, педагог
дополнительного образования высшей категории.**

с. Боговарово

2022год

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Боговаровская средняя
общеобразовательная школа Октябрьского района Костромской области**

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор
МОУ Боговаровская средняя
общеобразовательная школа
им. Цымлякова Л.А.

_____ Ю.А. Смолянинов
«_____» _____ 2022 год

«УТВЕРЖДЕНО»:

Педагогическим советом
Приказ №6 от 31.08.2022г
Директор МОУ ДО ДДТ
_____ О.П. Редругина

«_____» _____ 2022г

**Дополнительная образовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Готов к труду и обороне» секции Зимнего полиатлона.
для учащихся 2-11 классов.**

**Автор программы: Филатьев Александр Владимирович, педагог
дополнительного образования высшей категории.**

с. Боговарово

2022год

Пояснительная записка.

Нормативно-правовыми основами реализации программы являются:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844)
4. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р);
5. Приоритетный национальный проект «Доступное дополнительное образование для детей» – (Утв. 30.11.2016);
6. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Постановление от 4 июля 2014 г. N 41 Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14);
7. Приказ Министерства просвещения РФ N 467 от 03.09. 2019 г. «Об утверждении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
9. Устав МОУ ДОДом детского творчества, утвержден постановлением администрации Октябрьского муниципального района Костромской области №134-а от 24.08.2020 г;

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется с использованием сетевой формы в рамках сетевого взаимодействия. Программа «Готов к труду и обороне» секции Зимнего полиатлона переведена в формат с применением дистанционных образовательных технологий.

Информация о дополнительной образовательной программе размещена в информационной системе дополнительного образования Навигатор Костромской области.

Зимний полиатлон – это комплексное спортивное многоборье. Зимний полиатлон наследник зимнего многоборья ГТО, которое включало в себя лыжную гонку, силовую гимнастику (мужчины – подтягивание на перекладине, женщины – сгибание рук в упоре лежа.) и пулевую стрельбу из винтовки. Российская Федерация полиатлона была создана в конце 1992 года.

Программа рассчитана на многолетний срок реализации, начало разработки программы заложено в 2002 году. Каждый новый учебный год предполагает дальнейшую работу по ее дополнению и совершенствованию.

В программе предоставлены основные разделы спортивной многолетней подготовки полиатлонистов в условиях нашей школы. Особое внимание уделяется планированию и контролю процесса спортивной подготовки зимних полиатлонистов. Предоставлены теоретический раздел, программный материал для практических занятий, восстановительные средства и мероприятия. Настоящая программа предназначена для подготовки полиатлонистов

группы начальной подготовки, учебно – тренировочной и группы спортивного совершенствования.

Основные цели зимнего полиатлона:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Основные задачи подготовки полиатлонистов;

- укрепление здоровья и закаливания организма;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств.

Основные задачи начальной подготовки: (учащиеся 2-3 классов)

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям полиатлоном;
- обучение основам техники зимнего полиатлона и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Основные задачи подготовки учебно – тренировочной группы (учащихся 4-8 классов):

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники в видах полиатлона;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

Основные задачи подготовки группы спортивного совершенствования(учащиеся 9-11 классов):

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.
- Выполнения взрослых спортивных разрядов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции зимнего полиатлона являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Примерный учебный план для учебно-тренировочных групп (УТГ)

Разделы подготовки	Годы обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	5	5	5	5	5
Количество тренировок в неделю	5	5	5	5	5
ОФП	55	55	55	55	55
СФП и СТП	65	75	75	75	75

Соревнования и контрольные испытания	10	14	14	14	14
Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
Восстановительные мероприятия	16	12	12	12	12
Медицинское обследование	2	2	2	2	2
Общее количество часов	170	170	170	170	170

Примерный учебный план для групп спортивного совершенствования.

Разделы подготовки	Группы спортивного совершенствования		
	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	5	5	5
Количество тренировок в неделю	5	5	5
ОФП	60	60	60
СФП и СТП	70	70	70
Соревнования и контрольные испытания	16	16	16
Теоретическая подготовка	10	10	10
Инструкторская и судейская практика	2	2	2
Восстановительные мероприятия	10	10	10
Медицинское обследование	2	2	2
Общее количество часов	170	170	170

Учебный год делится на три периода подготовительный (сентябрь - ноябрь), соревновательный (декабрь – апрель), переходный (май- июль).Переходный период у групп ГНП и УГТ (апрель – май).

В *подготовительном периоде* учебно-тренировочные занятия в основном направлены на развитие общей и специальной физической подготовки, развитие силы, выносливости, совершенствовании техники, тактики всех видов многоборья. Идет освоение объема тренировочных нагрузок, освоение техники стрельбы, подтягивания, прыжков, объема беговой подготовки на лыжероллерах. Участие в учебных и контрольных соревнованиях.

Соревновательный период: основная направленность – развитие специальной физической подготовки, специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки спортсменов. Идет освоение объема нагрузок лыжной подготовки. Развитие общей и специальной выносливости в лыжной подготовке. Улучшение спортивной формы, выступление в областных, республиканских, международных соревнованиях.

Переходный период: основная направленность: активный отдых, укрепление здоровья и общей физической подготовки. Особое внимание уделяется спортивным играм, беговой, кроссовой подготовке, плаванию и другим видам спорта.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

Лыжная подготовка

Упражнения для овладения классическими лыжными ходами

Классические ходы включают попеременные (двухшажный и четырехшажный) и одновременные ходы (бесшажный, одношажный, двухшажный), а также переходы с одного хода на другой.

Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающихся. При использовании передвижения на лыжах преимущественно в оздоровительных целях, без акцента на достижениях и приросте спортивных результатов, чаще всего осваивают большинство способов в целом, без уточнения деталей, элементов, связок.



Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров.

Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия – необходимо сохранять равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого переходить на лыжероллеры рекомендовано после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

В зависимости от последовательности обучения и решения поставленных задач все упражнения, используемые для овладения конкретным способом, условно можно разделить на следующие группы:

- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием лыжероллеров и других тренажеров, а с выпадением снега применяют преимущественно основное соревновательное упражнение лыжника – передвижение на лыжах разными

способами. В начале обучения многие упражнения выполняют под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения.

Последовательность обучения способам передвижения на лыжах определяют с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход положен в основу последовательности описания упражнений для овладения техникой. Индивидуальные особенности занимающегося, реально сложившиеся природные условия проведения занятий, другие обстоятельства обосновывают целесообразность и других вариантов в последовательности обучения.

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;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

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

Как известно, название «коньковый ход» определилось сходством движений лыжника и конькобежца. Лыжники заимствовали немало подготовительных упражнений из арсенала конькобежцев и модифицировали их с учетом особенностей двигательных действий на лыжах.

Стрелковая подготовка



- ✚ Стрелок-спортсмен должен обладать:
- ✚ высокой работоспособностью в условиях длительной относительной неподвижности (гипокинезии), достаточно развитой мышечной системой и выносливостью к большим статическим нагрузкам;
- ✚ умением расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела и оружия, в то же время дозировано и избирательно напрягать и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие;
- ✚ точностью и согласованностью движений и положений;
- ✚ быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией;
- ✚ хорошо развитым чувством равновесия;
- ✚ способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;
- ✚ высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.
- ✚ Стрелковая подготовка включает в себя:
- ✚ - специальные подготовительные упражнения
- ✚ - воспроизведение положения частей тела.
- ✚ - воспроизведение положения стоп и позы без оружия.
- ✚ - воспроизведение изготовления с оружием.
- ✚ - удерживание направления оружия при стрельбе в слепую.
- ✚ - воспроизведение усилия.
- ✚ - воспроизведение действий по времени.
- ✚ - задания на развитие выносливости в удержании винтовки в изготовке.
- ✚ - сохранение наводки оружия.
- ✚ - задание для развития и совершенствования управления спуском курка.
- ✚ - практическая стрельба по мишеням.

Силовая подготовка.



- 1 тренировка. 12*5 раз через 20 секунд.
- 2 тренировка. 20 минут. Работа 5 раз в 1 минуту.
- 3 тренировка. 5*12 раз через 1 минуту 30 секунд.
- 4 тренировка. «Лесенка» 3-10-3.
- 5 тренировка. 25 минут. Работа 5 раз в 1 минуту.
- 6 тренировка. 10*10 раз через 1 минуту.
- 7 тренировка. 6*12 раз через 2 минуты.
- 8 тренировка. «Лесенка» 3-10-3.
- 9 тренировка. 10*5 раз через 15 секунд.
- 10 тренировка. 6*15 раз через 2 минуты.
- 11 тренировка. 3*15 раз через 3 минуты.
- 12 тренировка. 4*(6*5 раз через 15 секунд). Между сериями 5 минут отдыха.
- 13 тренировка. «Лесенка» 3-10-3.
- 14 тренировка. 3*12 раз через 1 минуту 30 секунд.
- 15 тренировка. 12*6 раз через 30 секунд.

Педагогический контроль

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях спортсменов. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в учебно-тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени.

В педагогическом контроле очень важным является анализ устанавливаемых фактов, выяснение связей между ними, осмысливание их, и на этой основе – определение заключений и выводов, принятие соответствующих решений.

Медико-биологический контроль

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий полиатлоном;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов,

учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными полиатлонистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Многолетняя подготовка полиатлонистов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке полиатлонистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и

трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-полиатлониста можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн)

В данной программе показаны основные направления тренировочного процесса.

На каждую тренировку составляется отдельный план – конспект занятия, учитывая группу занимающего и физические данные. На сайте www.koipkro.kostroma.ru размещен краткий план тренировок и результаты реализации данной программы «Путь к победе в зимнем полиатлоне».