

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ферзиковская средняя общеобразовательная школа»  
муниципального района «Ферзиковский район» Калужской области

Принято на заседании педагогического  
совета МОУ «Ферзиковская средняя  
общеобразовательная  
школа» муниципального района  
«Ферзиковский район» Калужской области  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждено директором  
МОУ «Ферзиковская средняя  
общеобразовательная школа»  
муниципального района  
«Ферзиковский район» Калужской  
области  
Приказ № 147 от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Комплексное спортивное многоборье – полиатлон»**  
**для 6 – 11 класса**

Составитель программы:  
администрация МОУ «Ферзиковская СОШ»

2022 год

## 1. Пояснительная записка

**Полиатлон** — совокупность видов спортивного многоборья.

Направленность дополнительной образовательной программы «Комплексное спортивное многоборье - полиатлон»- физкультурно-спортивная.

Физическое состояние молодежи является одним из важнейших показателей ее готовности к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Поиск системы оценки физической подготовленности населения привел к созданию программы испытаний, разносторонне оценивающей не только развитие физических качеств, но и степень овладения трудовыми и военными навыками. Все это сконцентрировалось в физкультурном комплексе «ГТО СССР». После распада СССР перестал существовать и комплекс «ГТО СССР». Естественно, что в этой ситуации стало нелогичным проводить соревнования и по многоборьям комплекса. В создавшихся условиях актуальным стал вопрос о сохранении столь популярных соревнований.

Именно поэтому 29 февраля 1992 года в г. Санкт-Петербурге состоялась учредительная конференция, которая приняла решение о создании на основе многоборья комплекса ГТО нового вида спорта – полиатлон (летний и зимний виды).

Возможность принимать участие в соревнованиях по полиатлону населения страны от 10 до 70 лет делает его эффективным средством разностороннего развития человека, совершенствования его организма, воспитания основных физических качеств, жизненно необходимых прикладных навыков для широкого контингента населения. Это весьма важно для допризывной молодежи. Занимаясь полиатлоном, юноши и девушки учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность, т.е. те самые качества, которые необходимы будущим защитникам Отечества.

Летний полиатлон представляет собой комплексный вид спорта, включающий бег на 100 м, метание гранаты, пулевую стрельбу, плавание на 100 м и бег на 3000м. Таким образом, в отличие от других многоборий (легкоатлетических, гимнастических и т.п.) летний полиатлон представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта.

Зимний полиатлон включает лыжные гонки на 10 км у юношей, 5 км у девушек, подтягивание на перекладине у юношей, отжимания от пола у девушек и стрельбу из пневматической винтовки.

Отличительными особенностями полиатлона являются: доступность, оздоровительная направленность, прикладность и возможность заниматься этим видом спорта широкого социального состава молодежи.

**Цель программы:** Развитие основных физических качеств подростка (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), посредством занятий летним полиатлоном и подготовка спортсменов высокой квалификации для сборных команд поселка и района по этому виду спорта.

**Задачи,** требующие решения для достижения поставленной цели:

Укрепить здоровье подростков с помощью использования здоровьесберегающих технологий и специальной физической подготовки;

Подготовить спортсменов массовых разрядов;

Подготовить спортсменов высоких разрядов;

Воспитывать патриотов через привлечение подростков к участию в соревнованиях разного уровня.

Образовательная программа даёт возможность подросткам не только развиваться физически, но и наряду с этим подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России, а для тех, кто выбрал профессию военного, к поступлению в институты Министерства обороны и МВД.

В программе предусмотрены соревновательные этапы, где подросток имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень подготовки в данном виде.

### ***Сроки реализации программы***

Программа рассчитана на юношей и девушек 12-17 лет, реализуется в течение одного года.

Всего - 150 часов. Форма реализации программы – очная.

Количество занятий: 2 раза в неделю, продолжительностью 2 часа.

### ***Место реализации программы.***

Программа реализуется на базе МОУ «Ферзиковская СОШ». Занятия проводятся на спортивных сооружениях школы, спортивном зале, стадионе, лыжной базе, которая по совмещению является тренажерным залом и стрелковым тиром. Кроссовая подготовка в весенний и осенний периоды проводится в лесу.

### ***Условия приема в программу.***

В программу принимаются подростки в возрасте 12-17 лет, проявляющие интерес к полиатлону, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

## **2. Формы и методы организации видов деятельности**

### ***Формы проведения занятий:***

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

### ***Методы реализации учебной программы:***

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод
- словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

*Метод регламентированного упражнения* предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Игровой метод* может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного

упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

*Словесные и сенсорные методы* предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

По окончании обучения проводятся квалификационные испытания, по результатам которых можно судить об уровне прогресса обучающегося.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Теоретическая часть программы:**

- Усвоение мер безопасности при обращении с оружием;
- Изучение материальной части пневматического оружия;
- Усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и др.);
- Знания о физических качествах
- Общие основы теории тренировки
- Методика развития двигательных качеств
- Спортивный режим
- Правила соревнований, обязанности участника, условия выполнения соревновательного упражнения

#### **Практическая часть программы:**

##### ***Общая физическая подготовка.***

Всестороннее развитие организма занимающегося, совершенствование двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой видов летнего полиатлона.

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение волевой подготовки спортсменов

##### **Легкоатлетическая подготовка**

Совершенствование техники бега и метаний.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств.

Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости

Бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании.

Бег с хода тоже на коротких отрезках.

Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см).

Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.

Максимальная работа рук.

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

Укрепление опорно-связочного аппарата.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.

Упражнения с отягощениями (40% от массы тела), направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учетом того или иного вида летнего полиатлона.

Специальные подготовительные упражнения бегуна и метателя.

Бег в переменном темпе с изменением скорости.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Повышение общего объема и интенсивности нагрузок.

Преимущественное развитие и совершенствование тех качеств и навыков, которые наиболее необходимы для видов полиатлона.

Избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку.

Совершенствование и развитие органов дыхания и их функций.

Исправление ошибок в технике видов полиатлона.

Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец. тренажерами;

Совершенствование правильности гребковых движений;

Специальные упражнения на гибкость и растягивание;

Специальные прыжковые упражнения.

### ***Техническая и тактическая подготовка.***

Достижение максимального результата в соревнованиях по летнему полиатлону.

Значение способности спортсмена поддерживать равномерную скорость.

Совершенствование техники бега на средние дистанции и короткие дистанции.

Совершенствование техники метаний спортивных снарядов.

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди.

Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки

### ***Стрелковая подготовка.***

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

Изучаются навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя с опоры, с упором на два локтя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пулями по белому листу.

Совершенствование техники выполнения выстрела.

Выполнение выстрелов без пули (внутренний контроль сохранения рабочего состояния).

Выполнение выстрелов без пули - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска (« параллельность работ»).

Выполнение упражнений специальной физической направленности. Тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

### ***Другие виды спорта.***

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ПОЛИАТЛОН.

№ занятия	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата
			<b>Сентябрь</b>
1	Техника безопасности при проведении занятий.	2	1
2	Техника бега на короткие дистанции.	2	2
3	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенке.	2	3
4	Специальные подготовительные упражнения бегуна.	2	4
5	Метание гранаты (500 и 700 г.)	2	5
6	Воспитание общей и специальной выносливости	2	6
7	Метание мяча (150 г.)	2	7
8	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	8
9	Техника безопасности при стрельбе.	2	9
			<b>Октябрь</b>
10	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	1
11	Воспитание общей и специальной выносливости	2	2
12	Материальная часть пневматической винтовки.	2	3
13	Специальные подготовительные упражнения бегуна.	2	4
14	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	2	5
15	Кросс по пересеченной местности	2	6
16	Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости	2	7
17	Бег на 3000 метров	2	8
18	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	9
			<b>Ноябрь</b>
19	Специальные упражнения на гибкость и растягивание	2	1
20	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	2	2
21	Упражнения в прицеливании, в спуске курка.	2	3
22	Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости	2	4
23	Специальные прыжковые упражнения.	2	5
24	Стрельба из положения сидя с опоры.	2	6
25	Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.	2	7
26	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	8
			<b>Декабрь</b>
27	Специальные прыжковые упражнения.	2	1
28	Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.	2	2
29	Стрельба из положения сидя с опоры.	2	3
30	Специальные упражнения на гибкость и растягивание	2	4
31	Приемы саморегуляции психического состояния	2	5
32	Стрельба на кучность и имитация выстрела.	2	6
33	Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.	2	7
34	Самостоятельное проведение разминки, занятия.	2	8
35	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	9
			<b>Январь</b>
36	Бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40	2	1
37	Бег с хода тоже на коротких отрезках.	2	2
38	Стрельба на кучность и имитация выстрела.	2	3
39	Бег по отметкам для частоты	2	4
40	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	5

41	Выполнение выстрелов без пули.	2	6
			<b>Февраль</b>
42	Выполнение специальных беговых упражнений на частоту	2	1
43	Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.	2	2
44	Координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие»	2	3
45	Бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40	2	4
46	Укрепление опорно-связочного аппарата.	2	5
47	Совершенствование прицеливания и выжима спуска.	2	6
48	Бег с хода тоже на коротких отрезках.	2	7
49	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	8
			<b>Март</b>
50	Укрепление опорно-связочного аппарата.	2	1
51	Бег по отметкам для частоты	2	2
52	Совершенствование прицеливания и выжима спуска.	2	3
53	Общеразвивающие упражнения для мышц ног, рук, туловища с набивными мячами	2	4
54	Выполнение специальных беговых упражнений на частоту	2	5
55	Стрельба ВП-3. 10 выстрелов.	2	6
56	Прыжки в длину	2	7
57	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	8
58	Тактика проведения забегов.	2	9
			<b>Апрель</b>
59	Упражнения на тренажерах.	2	1
60	Общеразвивающие упражнения для мышц ног, рук, туловища с набивными мячами	2	2
61	Стрельба ВП-2. 20 выстрелов.	2	3
62	Бег на 100 и 200 метров	2	4
63	Прыжки в длину	2	5
64	Бег на 3000 метров	2	6
65	Упражнения на тренажерах.	2	7
66	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	8
67	Техника прыжка в длину.	2	9
			<b>Май</b>
68	Кросс по пересеченной местности	2	1
69	Техника метания мяча и гранаты.	2	2
70	Метание мяча (150 г.)	2	3
71	Правила соревнований.	2	4
72	Бег на 100 и 200 метров	2	5
73	Стрельба ВП-1. 40 выстрелов.	2	6
75	Метание гранаты (500 и 700 г.)	2	7
75	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	2	8
Итого:		150	75

## 5. Результаты освоения курса

После прохождения первого программы предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к полиатлону;
- укрепление здоровья;

- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в видах полиатлона;
- быть физически крепким и морально устойчивым;
- быть готовым к трудовой деятельности и службе в армии;
- показывать высокие спортивные результаты;
- владеть навыками, полученными за время обучения;
- выполнить требования 1-2 разряда, а наиболее одаренные и целеустремленные - КМС.

### Контрольные нормативы (мальчики)

<b>Контрольные упражнения</b>	
<i>Силовые виды:</i>	
Подтягивание на высокой перекладине	14
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	50
<i>Скоростно-силовая подготовка:</i>	
Прыжок в длину с места	210
Тройной прыжок с места	650
Метание мяча весом 150 г	49
Метание гранаты, м	36
<i>Беговая подготовка:</i>	
Бег 60 м	9,1
Бег 100 м	13,6
Бег 1000 м	3.35
Бег 2000 м	8.15
Бег 3000 м	12.30
<i>Лыжная подготовка</i>	
Лыжная гонка 3 км, мин	13.30
Лыжная гонка 5 км, мин	21.00
<i>Стрельба из пневматической винтовки:</i>	
10 м – 5 выстрелов	42
10м - 10 выстрелов	63
<b>Спортивный разряд по полиатлону</b>	<b>III- II</b>

### Контрольные нормативы (девочки)

<b>Контрольные упражнения</b>	
<i>Силовые виды:</i>	
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	37
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28
<i>Скоростно-силовая подготовка:</i>	
Прыжок в длину с места, см	190
Тройной прыжок с места, см	620



Метание мяча весом 150 г, м	30
Метание гранаты	24
<b><i>Беговая подготовка:</i></b>	
Бег 60 м	9,4
Бег 100 м	15,0
Бег 1000 м	4.15
Бег 2000 м	10.00
<b><i>Лыжная подготовка:</i></b>	
Лыжная гонка 3 км	17.00
Лыжная гонка 5 км	24.00
<b><i>Стрельба из пневматической винтовки:</i></b>	
10 м – 5 выстрелов	38
10 м - 10 выстрелов	62
<b>Спортивный разряд по полиатлону</b>	<b>III- II</b>

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования – 11-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2013 – 480 с. – (Сер. бакалавриат)

2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. Учебник. Гриф УМО. — М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

3. Дэниелс, Д. От 800 метров до марафона — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер , 2014. — 314 с. — (Спорт-драйв)

4. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ Дивизион, 2005. — 338 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта полиатлон. Министерство спорта Российской Федерации.