

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №6»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
протоколом № 6 от 25.07.2023

Утверждена приказом
МАУ ДО «Спортивная школа №6»
28.07.2023 №234

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный полиатлонист»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок обучения: 3 года

Рецензенты:
Баранов Виктор Анатольевич,
кандидат педагогических наук,
тренер-преподаватель МАУ ДО
«Спортивная школа №6»,
Сычев Анатолий Владимирович,
председатель Тамбовской
Региональной Общественной
Организации Федерации Полиатлона

Авторы составители:
Евдокимова Валентина
Владимировна,
Евдокимов Антон Сергеевич,
Сироткина Надежда Вадимовна,
тренеры-преподаватели МАУ ДО
«Спортивная школа №6»

г.Тамбов, 2023 г.

Оглавление

Информационная карта	3
Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план первого года обучения	8
1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения	10
1.3.3. Учебный план второго года обучения	23
1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения	24
1.3.5. Учебный план третьего года обучения	40
1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения	42
1.4. Планируемые результаты	60
Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»	64
2.1. Календарный учебный график	64
2.2. Условия реализации программы	70
2.3. Оценочные и диагностические материалы	72
2.4. Методическое обеспечение программы	77
2.5. Список литературы	81
Приложения	83

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный полиатлонист»
3. Сведения о составителе	
3.1. Ф.И.О., должность	Евдокимов Антон Сергеевич – тренер-преподаватель; Сироткина Надежда Вадимовна - тренер-преподаватель; Евдокимова Валентина Владимировна - тренер-преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.23 г.);</p> <p>Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»</p> <p>Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)</p> <p>Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Программа составлена в соответствии с уставом</p>

	МАУ ДО «Спортивная школа №6»
4.2 Область применения	дополнительное образование
4.3 Направленность	физкультурно-спортивная
4.4 Уровень освоения	базовый
4.4 Вид программы	общеобразовательная
4.5 Форма обучения	очная
4.6 Возраст учащихся	6-17 лет
4.7 Продолжительность обучения	3 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный полиатлонист» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы: базовый.

Полиатлон – совокупность видов спортивного многоборья. Полиатлон отличает доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта людям разного возраста. Полиатлон включает в себя следующие дисциплины: летнее пятиборье, летнее четырёхборье, летнее троеборье, летнее двоеборье. В полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний: бег (на короткие дистанции 30,60,100м), бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000, 3000м), плавание (в открытых и закрытых бассейнах), метание (мяча, гранаты), стрельба из пневматического оружия (стрельба из малокалиберного оружия), силовая гимнастика (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа).

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время одной из ключевых стратегий развития России по указу президента продолжает оставаться поддержка массового спорта и здорового образа жизни населения страны. Возрожденный в 2014 году комплекс ГТО, является базовой основой физического воспитания населения в целом. Основное назначение этой всероссийской акции – оздоровление нации, массовое вовлечение людей в занятия физической культурой и спортом и формирование ценностей здорового образа жизни. Физически подготовленный человек сегодня – это уверенный в себе, сильный, самодостаточный и независимый индивидуум. Программа по полиатлону, является важным элементом в подготовке детей к сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (далее: ГТО), представляет собой комплексный вид спорта, включающий бег на 100 м, метание гранаты, пулевую стрельбу, плавание на 100 м и бег на выносливость (2000м у женщин, 3000м у мужчин). Таким образом, в отличие от других видов многоборий (легкоатлетических, гимнастических и т.п.), полиатлон представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к традициям полиатлона и каждой его дисциплины в частности. Педагогическая целесообразность программы объясняется созданием особой развивающей среды для выявления и развития двигательных, физических и специальных способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с раннего возраста к систематическим занятиям полиатлоном, развитию основных физических качеств с помощью огромного разнообразия общеразвивающих и специальных упражнений, силовых, скоростных, координационных упражнений, спортивных игр, а также в углубленном изучении стилей плавания через игровую деятельность.

Программа включает в себя важные элементы для выполнения норм ГТО. Дети, прошедшие занятия по данной программе, не только овладеют основами полиатлона, но и смогут успешно сдать нормативы ГТО в своей возрастной группе.

Отличительные особенности программы:

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Юный полиатлонист», направленная на создание условий для развития физических и личностных качеств посредством занятий полиатлоном.

Учебный материал каждого года обучения рассчитан на 144 часа, режим занятий – 2 занятия в неделю по 90 минут, 4 занятия по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет.

Учебный материал программы подобран в соответствии с базовым уровнем реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 6-17 лет.

Условия набора учащихся

Для обучения по Программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

В случае, если число принятых заявлений превышает количество бюджетных мест, образовательная организация осуществляет прием на основе результатов тестирования, в соответствии с рейтинговой системой баллов.

Количество учащихся

в группе 1-го года обучения – 10-20 человек;

в группе 2-го года обучения – 10-20 человек;

в группе 3-го года обучения – 10-20 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации 3 года. Количество учебных недель – 36. **Объем программы – 432 часа.**

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу (45 минут) или по 2 часа (90 минут) с 10 минутным перерывом.

Основной формой занятия является учебно-тренировочное занятие.

Форма обучения: очная

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий полиатлоном (стрельба, плавание, легкая атлетика). Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Первый год обучения

Образовательные:

- формировать у учащихся представления о физической культуре, ее значении для укрепления здоровья;
- знакомить учащихся с комплексом ГТО, его задачами, видами испытаний;
- обучать правильному выполнению общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие:

- развивать двигательные способности с помощью специальных, координационных, общеразвивающих, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- изучить подводящие упражнения для бега по прямой, ускорения на вираже, набегания на финиш;
- изучить движения для освоения техники метания снаряда с полного разбега;
- развивать умение воспроизводить изготовку для стрельбы;
- изучить имитационные и подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди, кролем на спине.

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

Второй год обучения

Образовательные:

- знакомить с основами личной гигиены, значением и содержанием педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля;
- формировать представление о причинах получения травм и их профилактике.

Развивающие:

- развивать общие физические качества с помощью подвижных и спортивных игр с мячом;
- развивать умение выполнять бег в упоре, бег на месте, с максимальной частотой, выбегание с середины виража на прямую, вбегание с прямой в вираж;
- развивать умение выполнять стрельбу из винтовки по экрану;
- развивать умение выполнять стартовый прыжок, плавать дельфином в ластах.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать потребность в самоорганизации.

Третий год обучения**Образовательные:**

- формировать знания о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов;
- знакомить с основами методики спортивной тренировки, правилами соревнований;
- знакомить с психологическими приемами и методами, позволяющими добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Развивающие:

- развивать умение выполнять метание гранаты со стандартного разбега;
- развивать умение производить условный и действительный выстрел;
- совершенствовать умение плавать кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем;
- совершенствовать технику самостраховки и самоконтроля.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- воспитывать морально-волевые качества.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**1.3.1. Учебный план****Первый год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1		собеседование

2.	История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона. Развитие полиатлона в России и за рубежом	1	1		собеседование
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2		собеседование
5.	Правила поведения на спортивных площадках	2	2		собеседование
II.	ОФП и СФП	66		66	тестирование
III.	Избранный вид спорта: полиатлон	32		32	
1.	Спринтерский бег	6		6	
1.1.	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения в легкой атлетике	2		2	тестирование
1.2.	Низкий старт и стартовый разгон	2		2	тестирование
1.3.	Бег по дистанции, финиш	2		2	тестирование
2.	Бег на выносливость	6		6	
2.1.	Средние и длинные дистанции	4		4	тестирование
2.2.	Высокий старт и стартовое ускорение	1		1	тестирование
2.3.	Финиширование	1		1	тестирование
3.	Метание	6		6	
3.1.	Метание в полиатлоне	2		2	тестирование
3.2.	Техника метания спортивного снаряда	4		4	тестирование
4.	Стрелковая подготовка	5		5	
4.1.	Стрельба в полиатлоне	1		1	тестирование
4.2.	Прицеливание в мишень. Выполнение выстрела	4		4	тестирование
5.	Плавание	5		5	
5.1.	Положение тела в воде и дыхание пловца. Работа ног при плавании способом кроль на груди	1		1	тестирование
5.2.	Работа рук при плавании способом кроль на груди. Согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди	1		1	тестирование
5.3.	Работа ног при плавании способом кроль на спине.	1		1	тестирование

	Работа рук при плавании способом кроль на спине.				
5.4.	Согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на спине	1		1	тестирование
5.5.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Техника старта при плавании кролем на груди	1		1	тестирование
6.	Участие в соревнованиях	1		1	тестирование
7.	Медицинский контроль	2		2	
8.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1		1	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15		15	собеседование
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	15		15	тестирование
VI.	Самостоятельная работа	8		8	
Итого:		144	8	136	

1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 1.2. История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания полиатлона. Развитие полиатлона в России и за рубежом.

Теория: Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО. Структура многоборья по полиатлону, положение о проведении соревнований по полиатлону задачи, цели. О системе всероссийских и международных соревнований. Развитие полиатлона на местах и в других регионах. Достижения сильнейших российских и зарубежных полиатлонистов.

Тема 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека.

Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств - силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 1.5. Правила поведения на спортивных площадках.

Теория: Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях полиатлоном.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних

положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и сколен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

-ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи.

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада

пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа па животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих

специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в полной координации, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Раздел 3. Избранный вид спорта: полиатлон

1. Спринтерский бег

Тема 1.1. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения в легкой атлетике.

Теория: Разминка спринтера

Практика: Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с прямыми ногами вперед, подскоки, прыжки в шаге, «колесо».

Тема 1.2. Низкий старт и стартовый разгон.

Теория: Спринтерские дистанции. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Практика: Выполнение команды «На старт!», «Внимание!» без колодок и в колодках. Выполнение команды «Марш!» - выход со старта.

Тема 1.3. Бег по дистанции, финиш.

Теория: Бег по виражу, финишный бросок.

Практика: Бег по прямой линии из различных исходных положений. Ускорения на вираже. Набегание на финишную линию. Пробегание дистанции с низкого старта.

2. Бег на выносливость

Тема 2.1. Средние и длинные дистанции.

Теория: Дистанции в полиатлоне.

Практика: Выполнение бега по прямой с различной скоростью. Выполнение бега по повороту с различной скоростью.

Тема 2.2. Высокий старт и стартовое ускорение.

Теория: Техника выполнения высокого старта. Выбор места на старте.

Практика: Выполнение команд «На старт!» и «Марш!» по одному и в группе! Выполнение стартового ускорения 30-40 метров.

Тема 2.3. Финиширование.

Теория: Тактика бега по дистанции.

Практика: Имитация финиширования в ходьбе. Выполнение финиширования с 50-60 метров. Пробегание дистанций 600-1000 метров с различной скоростью.

3. Метание

Тема 3.1. Метание в полиатлоне.

Теория: Снаряды для метания, сектор для метания. Разминка метателя.

Практика: Выполнение ОРУ для метания, имитационные упражнения с эспандером.

Тема 3.2. Техника метания спортивного снаряда.

Теория: Разбег в метании.

Практика: Метание снаряда с места, с отведения, с 2-х, 4-х, 6-и скрестных шагов. Метание снаряда с полного разбега.

4. Стрелковая подготовка

Тема 4.1. Стрельба в полиатлоне.

Теория: Техника безопасности при стрельбе. Виды стрелковых упражнений: ВП-1, ВП-2, ВП-3. Пневматическая винтовка, костюм и обувь для стрельбы. Стрелковая установка.

Практика: Воспроизведение изготовления для стрельбы без оружия и с оружием. Работа на устойчивость.

Тема 4.2. Прицеливание в мишень. Выполнение выстрела.

Теория: Мишень для стрельбы, наводка оружия на мишень.

Практика: Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую. Воспроизведение усилия. Управление движениями оружия. Задания для развития и совершенствования управлением спуском курка.

5. Плавательная подготовка

Тема 5.1. Положение тела в воде и дыхание пловца. Работа ног при плавании способом кроль на груди.

Теория: Положительная и отрицательная плавучесть. Обтекаемое положение тела. Основы правильного дыхания. Правильное положение ног и их эффективная работа.

Практика: Упражнения «звездочка», «поплавок», «медуза», скольжение. Упражнения на правильное дыхание. Имитация работы ног на суше, сидя на бортике. Упражнения с неподвижной опорой, с доской.

Тема 5.2. Работа рук при плавании способом кроль на груди. Согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди.

Теория: Положение рук в воде. Выполнение эффективного гребка. Двух-, четырех-, шестиударный кроль на груди. Согласование дыхания с работой рук.

Практика: Имитация работы рук на суше, стоя в воде у бортика. Упражнения у неподвижной опоры с работой ног. Упражнения с доской и без доски на сцепление рук. Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания у неподвижной опоры, с доской, без доски.

Тема 5.3. Работа ног при плавании способом кроль на спине. Работа рук при плавании способом кроль на спине.

Теория: Правильное положение ног и их эффективная работа. Положение рук в воде. Выполнение эффективного гребка.

Практика: Имитация работы ног на суше, сидя на бортике. Упражнения с неподвижной опорой, с доской. Имитация работы рук на суше, стоя в воде у бортика. Упражнения у неподвижной опоры с работой ног. Упражнения с доской и без доски на сцепление рук.

Тема 5.4. Согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на спине.

Теория: Двух-, четырех-, шестиударный кроль на спине.

Практика: Упражнения на согласование движений рук и ног с доской и без доски.

Тема 5.5. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Техника старта при плавании кролем на груди.

Теория: Открытый и закрытый поворот. Классический и легкоатлетический старт.

Практика: Имитация поворотов на суше, в воде, стоя у бортика. Выполнение поворотов с подплывания. Совершенствование поворотов при проплывании дистанции кролем на груди и кролем на спине. Имитация стартового положения на суше. Прыжок с бортика, с тумбочки «солдатином». Спад головой вперед из положения наклона вперед, руки вверх. Прыжок головой вперед с бортика, с тумбочки из положения приседа. Стартовый прыжок с бортика, с тумбочки.

6. Участие в соревнованиях

В течении первого года обучения соревнования проводятся по облегченным видам многоборья, с плаванием в малом бассейне. Через три месяца после начала обучения проводятся соревнования по многоборью в рамках комплекса ГТО. Учащиеся должны показать свои навыки в плавании, прыжках в длину, челночном беге и беге на выносливость.

В конце учебного года проводятся соревнования по полиатлону (пятиборье с бегом), где учащиеся демонстрируют свои навыки в плавании, метании, беге на короткую и длинную дистанцию, стрельбе из пневматической винтовки.

7. Медицинский контроль

В организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся, в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

8. Промежуточная аттестация в форме тестирования

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже 1 раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Одна из труднейших задач работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Задачи тактической подготовки: а) изучение общих положений тактики; б) изучение закономерностей состязаний в специализируемом виде

спорта; в) изучение тактики избранного вида спорта; г) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; д) изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий; е) изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности; ж) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника, выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач, установления графика и т.п.; з) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях; и) анализ участия в соревновании, эффективность тактики и ее составляющих элементов, вариантов и пр. Учет ошибок и поражений.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного мастерства, 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.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой,

после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Упражнения без предметов

1. И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

2. И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

3. И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

4. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

5. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

6. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

9. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

10. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с опорой руками на скамейку; с поочерёдным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх.

12. И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

13. И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев ГНП (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

14. И.п. – упор лёжа. Одновременное поднятие руки и разноимённой ноги вверх.

15. И.п. – упор лёжа. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

16. И.п. – упор лёжа. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

17. И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

18. И.п. – упор лёжа. Передвижения в упоре лёжа и в упоре сзади, «волооча» ноги.

19. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

20. И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию, желаемый результат.

21. И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

22. И.п. – упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

23. И.п. – упор лёжа боком на одной руке, другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

24. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90 градусов с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

Упражнения с гантелями

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно или попеременно. *Вариант:* в стороны-вверх.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
 6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоняя туловище.
 7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.
 8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
 9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперёд. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
 10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
 11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45 градусов.
 12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
 13. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.
 14. Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.
 15. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бёдра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.
 16. Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперёд, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.
- Упражнения для развития гибкости*
1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
 2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны.
 3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
 4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
 5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
 6. Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание).
 7. Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
 8. Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (для брасса).
11. Лёжа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лёжа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперёд (за голову) до касания носками пола.
13. Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса).
15. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнёр нажимает на развёрнутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лёжа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнёр, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой – за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лёжа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнёр нажимает на носки.
22. Лёжа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнёр, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой – за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено – к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнёр отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лёжа на груди, прямые руки сзади. Партнёр давит на руки вперёд-вниз.
25. То же, но партнёр, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лёжа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнёр, взяв одной рукой за локоть, другой – за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лёжа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнёр, взяв за кисти, нажимает вперёд.

28. Лёжа на груди, сцеплённые кисти на затылке. Партнёр, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

1.3.3. Учебный план Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	1	1		собеседование
2.	Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль	1	1		собеседование
3.	Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж	2	2		собеседование
4.	Планирование спортивной тренировки	2	2		собеседование
5.	Периодизация спортивной тренировки	2	2		собеседование
II.	ОФП и СФП	66		66	тестирование
III.	Избранный вид спорта: полиатлон	32		32	
1.	Спринтерский бег	6		6	
1.1.	Развитие быстроты движений спринтера	6		6	тестирование
2.	Бег на выносливость	6		6	
2.1.	Бег по прямой с постоянной скоростью	1		1	тестирование
2.2.	Бег по повороту	1		1	тестирование
2.3.	Совершенствование техники бега	4		4	тестирование
3.	Метание	6		6	
3.1.	Техника метания спортивного снаряда.	6		6	тестирование
4.	Стрелковая подготовка	5		5	
4.1.	Воспроизведение положения стоп и позы без оружия	1		1	тестирование
4.2.	Воспроизведение изготовления с оружием	1		1	тестирование
4.3.	Совершенствование управлением спуском курка	3		3	тестирование
5.	Плавание	5		5	
5.1.	Обучение и совершенствование	1		1	тестирование

	техники плавания способом брасс				
5.2.	Обучение и совершенствование стиля плавания баттерфляй	1		1	тестирование
5.3.	Стартовый прыжок с тумбочки	1		1	тестирование
5.4.	Техника поворотов	1		1	тестирование
5.5.	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине	1		1	тестирование
6.	Участие в соревнованиях	1		1	тестирование
7.	Медицинский контроль	2		2	
8.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1		1	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15		15	собеседование
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	15		15	тестирование
VI.	Самостоятельная работа	8		8	
Итого:		144	8	136	

1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

Теория: Основы личной гигиены юного полиатлониста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Тема 1.2. Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.

Теория: Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись

тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Тема 1.3. Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Теория: Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по полиатлону. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 1.4. Планирование спортивной тренировки.

Теория: Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на тренировочном этапе. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена.

Тема 1.5. Периодизация спортивной тренировки.

Теория: Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна»

кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу

напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи.

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 м, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям полиатлона.

Для решения задач по специальной физической подготовке необходимо выбирать учебно-тренировочную работу, строго соответствующую характерным особенностям каждого из видов полиатлона.

Раздел 3. Избранный вид спорта: полиатлон

1. Спринтерский бег

1.1. Развитие быстроты движений спринтера.

Практика:

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. Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.

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.

2. Бег на выносливость

2.1. Бег по прямой с постоянной скоростью.

Практика: 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).

2.2. Бег по повороту.

Практика: 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.

2.3. Совершенствование техники бега.

Практика: переменный бег до 2000 м. Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д. Необходимо следить за стабильностью в технике и удержанию скорости пробегания.

3. Метание

3.1. Техника метания спортивного снаряда.

Практика:

1. И.п. – стоя в кругу на расстоянии 4–5 м друг от друга. Перебрасывание большого мяча.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Имитация движений рук и ног при выполнении броска снизу вверх.

1 – опуская руки, согнуть ноги (подсесть);

2 – небольшой наклон вперед;

3 – разгибая ноги, выпрямиться, руки вверх;

4 – и.п.

3. И.п. – присед на всей ступне. Броски большого мяча двумя руками снизу вертикально вверх.

1 – быстро вставая и выпрямляясь, сделать бросок;

2 – поймать мяч после отскока от пола.

4. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках. Броски мяча двумя руками снизу вверх-вперед.

5, 6. То же, что в упражнениях 3 и 4, но броски выполняют набивным мячом весом до 1 кг.

7. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стоя лицом друг к другу, поза произвольная, мяч в руках у груди. Бросок мяча двумя руками за счет движений одних рук.

8. То же с предварительным подседанием.

9. То же, но броски выполнять набивным мячом весом до 1 кг.

10. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, держа мяч двумя руками над головой. Бросок из-за головы после предварительного замаха. При выполнении замаха – отведении мяча назад – ноги немного согнуть, туловище наклонить назад. Метание начинается с выпрямления ног и движения верхней частью туловища вперед. В тот момент, когда плечи находятся над опорой, выполняют бросок руками.

11. Упражнение выполняется в парах. И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу, мяч – волейбольный, затем баскетбольный – в руках у одного из партнеров над головой. Броски мяча двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами подбирается в зависимости от точности броска и ловли мяча.

12. Броски в горизонтальную, затем вертикальную цель большого надувного, волейбольного или баскетбольного мяча: двумя руками снизу, из-за головы, от груди; одной рукой снизу, из-за головы.

13. Броски баскетбольного или набивного мяча весом до 1 кг двумя руками из-за головы в заданные зоны: мальчики – с 3–3,5 м; 3,5–4 м; 4–4,5 м; 4,5–5 м; девочки – на 1 м ближе.

14. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, лицом друг к другу, держа мяч, лучше баскетбольный, двумя руками у груди, ладони вперед, локти в стороны. Выполнить толкание мяча после предварительного небольшого наклона туловища назад и приседания, начиная с выпрямления ног и движения верхней части туловища вперед, в тот момент, когда плечи находятся над опорой, акцентируя внимание на выпрямлении рук.

15. И.п. – стойка ноги врозь, левая нога впереди, правая – на передней части стопы; правая рука с мячом согнута в локтевом суставе вверху на уровне головы, левая рука направлена в сторону метания. Повторить принятие и.п. для метания малого мяча 3–4 раза.

16. Стоя лицом к стене на расстоянии 2–3 м от нее в и.п. для метания малого мяча, с силой метнуть мяч в пол у стены так, чтобы он отскочил в стену, а затем в сторону метателя. Выполнять правой и левой рукой.

17. То же, но стоя на расстоянии 4–5 м от стены. Метание малого мяча в стену правой и левой рукой.

18. То же, но с расстояния 4–6 м через ориентир – веревку, планку, сетку, установленный на высоте 2–2,5 м, – правой и левой рукой.

19. Метание малого мяча с расстояния 3–6 м в цель. Следить за положением локтя.

20. Метание малого мяча в стандартную вертикальную цель размером 1×1 м, установленную на высоте 2 м, постепенно увеличивая расстояние до нее до 6 м.

21. Метание малого мяча в заданные зоны: мальчики – с расстояния 12–14 м; 14–16 м; 16–18 м; девочки – с расстояния 6–8 м; 8–10 м; 10–12 м.

4. Стрелковая подготовка

4.1. Воспроизведение положения стоп и позы без оружия.

Практика: принять позу изготовки на 20-30 с без винтовки, произвольно имитируя направление оружия в мишень. Отмечает мелом на полу положение ступней стрелка. После установки стоп ног закрыть глаза. Запомнить положение. Поворачиваться в разные стороны. Запомнить положение стоп ног и позу.

4.2. Воспроизведение изготовки с оружием.

Практика: принять изготовку, навести винтовку в мишень № 4 (в центр). (Расстояние от дульного среза до мишени – 50 см.) Закрыть глаза на 20-30 с, удерживая оружие в направлении центра мишени. Открыть глаза. Проверить направление оружия и положение стоп ног. Фиксирует размеры и знак ошибки. После проверки внести поправку перемещением стоп ног (по горизонтали) и туловища (по вертикали).

4.3. Совершенствование управлением спуском курка.

Практика: стрельба из винтовки (например, стоя) по экрану с собственным визуальным контролем за ходом стрелки индикатора. Натяжение спуска последовательно 100, 200, 400, 600 г. Тренер, кроме того, определяет, при каких усилия спуска и при какой длине хода проявляется индивидуально точное движение пальца. В дальнейшем устанавливает эти величины натяжений при практической стрельбе из различных положений.

5. Плавание

5.1. Обучение и совершенствование техники плавания способом брасс.

Практика: 1. Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Нырание в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперёд.

4. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лёжа на груди, руки у бёдер, подбородок на поверхности воды.

5. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

7. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бёдрами.

8. Предыдущее упражнение, но без поплавок, ноги у поверхности воды и расслаблены.

9. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

10. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бёдер.

11. Ныряние брассом на 10-12 метров с полной координацией движений и длинным гребком руками до бёдер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

12. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

5.2. Обучение и совершенствование стиля плавания баттерфляй.

Практика: 1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вверху; одна вверху, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука впереди, верхняя – у бедра.

3. То же, но обе руки у бёдер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

5. Ныряние в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами дельфином.

6. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бёдрами; дыхание через цикл.

7. То же, но без поплавок, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

8. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

9. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

10. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

11. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперёд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

12. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

13. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

14. Плавание дельфином в ластах.

5.3. Стартовый прыжок с тумбочки.

Практика:

1. И. п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

5.4. Техника поворотов.

Практика: элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

5.5. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.

Практика: проплывание отрезков 100, 200, 300, 400 метров с различными заданиями. Ускорения на отрезках 25, 50, 75 метров. Ускорения со старта с поворотом.

6. Участие в соревнованиях

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

На втором году обучения полиатлонисты принимают участие в контрольных соревнованиях по программе полиатлона (пятиборье с бегом, четырехборье с бегом), а также участвуют в промежуточных соревнованиях

по программе комплекса ГТО.

7. Медицинский контроль

В организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся, в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

8. Промежуточная аттестация в форме тестирования

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже 1 раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Одна из труднейших задач работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Задачи тактической подготовки: а) изучение общих положений тактики; б) изучение закономерностей состязаний в специализируемом виде спорта; в) изучение тактики избранного вида спорта; г) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; д) изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий; е) изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности; ж) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника, выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач, установления графика и т.п.; з) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях; и) анализ участия в соревновании, эффективность тактики и ее составляющих элементов, вариантов и пр. Учет ошибок и поражений.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного мастерства, 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.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и

волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика: различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина безповорота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Упражнения без предметов

1. И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

2. И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

3. И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

4. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

5. И.п. – лёжа на спине, руки вверху. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

6. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
8. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
10. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с опорой руками на скамейку; с поочерёдным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх.
12. И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
13. И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев ГНП (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
14. И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх.
15. И.п. – упор лёжа. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
16. И.п. – упор лёжа. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
17. И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
18. И.п. – упор лёжа. Передвижения в упоре лёжа и в упоре сзади, «волооча» ноги.
19. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
20. И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию, желаемый результат.
21. И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
22. И.п. – упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
23. И.п. – упор лёжа боком на одной руке, другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
24. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90 градусов с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

Упражнения с гантелями

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.
3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).
4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоня туловище.
7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.
8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперёд. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45 градусов.
12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
13. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.
14. Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.
15. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.
16. Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперёд, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

Упражнения для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание).
7. Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (для брасса).
11. Лёжа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лёжа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперёд (за голову) до касания носками пола.
13. Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса).
15. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнёр нажимает на развёрнутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лёжа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнёр, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой – за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лёжа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнёр нажимает на носки.
22. Лёжа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнёр, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой – за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено – к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнёр отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и опираясь коленом в спину).

24. Лёжа на груди, прямые руки сзади. Партнёр давит на руки вперёд-вниз.

25. То же, но партнёр, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лёжа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнёр, взяв одной рукой за локоть, другой – за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лёжа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнёр, взяв за кисти, нажимает вперёд.

28. Лёжа на груди, сцеплённые кисти на затылке. Партнёр, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

1.3.4. Учебный план Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов	1	1		собеседование
2.	Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке	1	1		собеседование
3.	Основы методики обучения и спортивной тренировки	2	2		собеседование
4.	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1		собеседование
5.	Правила соревнований по полиатлону и их организация и проведение	2	2		собеседование
6.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		
II.	ОФП и СФП	66		66	тестирование
III.	Избранный вид спорта: полиатлон	32		32	
1.	Спринтерский бег	6		6	
1.1.	Специальные беговые упражнения	2		2	тестирование
1.2.	Развитие быстроты движений спринтера	4		4	
2.	Бег на выносливость	6		6	
2.1.	Бег по прямой с постоянной скоростью	1		1	тестирование
2.2.	Бег по повороту	1		1	тестирование

2.3.	Совершенствование техники бега	4		4	тестирование
3.	Метание	6		6	
3.1.	Техника метания спортивного снаряда.	6		6	тестирование
4.	Стрелковая подготовка	5		5	
4.1.	Сохранение наводки оружия	1		1	тестирование
4.2.	Управление движениями оружия	1		1	тестирование
4.3.	Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка	1		1	тестирование
4.4.	Согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе	1		1	тестирование
4.5.	Задания для развития и совершенствования управления спуском курка	1		1	тестирование
5.	Плавание	5		5	
5.1.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	1		1	тестирование
5.2.	Стартовый прыжок с тумбочки	1		1	тестирование
5.3.	Совершенствование скоростного поворота в кроле на груди	1		1	тестирование
5.4.	Совершенствование стиля плавания кролем на спине	1		1	тестирование
5.5.	Совершенствование стиля плавания брасс и баттерфляй	1		1	тестирование
6.	Участие в соревнованиях	1		1	тестирование
7.	Медицинский контроль	2		2	
8.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1		1	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15		15	собеседование
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	15		15	тестирование
VI.	Самостоятельная работа	8		8	
Итого:		144	8	136	

1.3.5. Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов.

Теория: Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки полиатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Тема 1.2. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.

Теория: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств полиатлониста различного возраста и подготовленности.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке полиатлониста. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп полиатлона.

Тема 1.3. Основы методики обучения и спортивной тренировки.

Теория: Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств у занимающихся. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Основные педагогические принципы обучения и тренировки в полиатлоне.

Основы методики обучения плаванию кроль на груди. Положение тела и головы пловца, движение ногами и руками, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием, стартовый прыжок и повороты. Тактика проплывания дистанции.

Основы методики обучения стрельбы. Методика обучения отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание, психологическая подготовка к стрельбе.

Основы методики обучения бегу. Анализ цикла бегового шага, положения туловища, движения руками, ногами, в отдельные фазы, дыхание при беге. Старт и спортивный разбег, бег на дистанции и финиширование. Тактика пробегания дистанции.

Основы обучения силовой гимнастики. Подтягивание, отжимание.

Основы обучения метанию. Разбег, финальное усилие, сохранение равновесия.

Тема 1.4. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория: Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы.

Психологическая подготовка. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств полиатлониста. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

Тема 1.5. Правила соревнований по полиатлону и их организация и проведение.

Теория: Виды многоборья: троеборья, четырехборья, пятиборья. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности, Правила соревнований по отдельным видам полиатлона. Таблица по многоборьям полиатлона. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований, по отдельным видам полиатлона и в целом по многоборьям.

Тема 1.6. Спортивный инвентарь и оборудование.

Теория: Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями,

потряхивания стопами и голеними в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи.

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа

(девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка состоит из двух видов: СФП-1, являющейся предварительной, создающей специальный фундамент, и СФП-2, являющейся основной.

СФП-1 – специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения СФП-2 и всего дальнейшего тренировочного процесса.

В процессе СФП-1 нужно параллельно решать ряд задач: совершать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать его, улучшать подвижность в суставах, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества. Необходимо выбирать лишь те задачи, которые необходимы для данного спортсмена в связи с сильными и слабыми сторонами его подготовленности.

Цель СФП-2 – поднять в допустимой для данного этапа тренировки мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Прежде всего имеется в виду развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. Разумеется, при этом не следует забывать о сопутствующих возможностях совершенствования координаций движений, их выразительности, ловкости и меткости.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

Раздел 3. Избранный вид спорта: полиатлон.

1. Спринтерский бег

1.1. Специальные беговые упражнения

Практика:

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).

6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

1.2. Упражнения для развития быстроты движений спринтера

Практика:

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. Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.
10. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу
11. Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.
12. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки.

2. Бег на выносливость

2.1. Бег по прямой с постоянной скоростью

Практика: 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).

2.2. Техника бега по повороту

Практика: 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.

2.3. Совершенствование техники бега

Практика: переменный бег до 2000 м. Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д. Необходимо следить за стабильностью в технике и удержанию скорости пробегания.

3. Метание

3.1. Техника метания спортивного снаряда

Практика: в тренировке применяются следующие подготовительные упражнения:

- упражнения со штангой;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- броски набивного мяча (1-2 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 (1-2 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;
- метание гранаты с небольшого разбега;
- метание гранаты в полную силу со стандартного разбега.

4. Стрелковая подготовка

4.1. Сохранение наводки оружия

Практика: принять изготовку к стрельбе, навести оружие в мишень, закрыть глаза на 20- 30 с, удерживая наводку, не допускать дрожания тела и оружия. Открыть глаза зафиксировать отклонение мушки и восстановить наводку. Следит за характером колебаний оружия. Фиксирует отклонения оружия по оптическому ортоскопу.

Принять изготовку, навести оружие в мишень и наблюдать за движениями мушки. При этом главное внимание уделяется спокойной оценке колебаний и запоминанию их. Следит за характером колебаний оружия. Действие повторяется до тех пор, пока оружие не будет совершать плавные движения без заметного дрожания.

4.2. Управление движениями оружия

Практика: принять изготовку к стрельбе, навести мушку в прямую крестообразную цель и плавно, медленно передвигать мушку сначала снизу вверх, затем наоборот, затем слева направо и в обратном направлении. Наблюдает за движением оружия через оптический ортоскоп, обращая особое внимание на плавность и направленность хода мушки. Чем выше квалификация стрелка, тем меньше размеры фигуры. Начальные размеры – 50×15см.

4.3. Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка

Практика: принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50х50 см), произвести несколько щелчков «вхолостую». То же со стрельбой на кучность, например 5 выстрелов. Наблюдает визуально за действиями и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана.

4.4. Согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе

Практика: вставить патрон в патронник, но затвор не закрывать, произвести условный выстрел, при этом следить, чтобы мушка резко не отклонялась при нажиме на спусковой крючок, затем закрыть затвор и произвести действительный выстрел. Следит за тем, чтобы в момент выстрела не проявлялись признаки реакции на него: дрожание век, общая напряженность, рывок пальцем спускового крючка, учащение пульса, покраснение лица, дрожание рук и других частей тела и др. Если реакция на выстрел явно заметна, следует немедленно перевести на предыдущий, более простой вариант, не допуская углубления реакции.

4.5. Задания для развития и совершенствования управления спуском курка

Практика: стрельба из винтовки (например, стоя) по экрану с собственным визуальным контролем за ходом стрелки индикатора. Натяжение спуска последовательно 100, 200, 400, 600 г. Тренер, кроме того, определяет, при каких усилиях спуска и при какой длине хода проявляется индивидуально точное движение пальца. В дальнейшем устанавливает эти величины натяжений при практической стрельбе из различных положений.

5. Плавание

5.1. Совершенствование техники плавания кроль на груди

Практика:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодич).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

5.2. Стартовый прыжок с тумбочки

Практика:

1. И. п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

5.3. Совершенствование скоростного поворота в кроле на груди

Практика:

На суше:

1. Выполнять кувырки вперед в группировке.

2. Выполнять кувырки назад в группировке.

3. Выполнять кувырки вперед и назад в группировке с шага.

4. Выполнять кувырки вперед-назад в группировке с прыжка.

5. Выполнять кувырки вперед и назад через плечо.

В воде:

1. Кувырки вперед в группировке после толчка от дна.
2. Кувырки, согнувшись после толчка от дна.
3. То же, что и упр. 1 и 2 – через канат разделительной дорожки.
4. Вращение в группировке на груди.
5. Вращение в группировке на спине.
6. Кувырки в группировке после скольжения на груди.
7. Кувырки, согнувшись после скольжения в положении на груди.
8. Кувырки вперед с полувинтом после скольжения на груди.
9. То же, что и упр. 6-8, но при плавании кролем на груди на дистанции через 4-5 гребковых движений.

Методические указания:

Обратить внимание на активное начало входа в кувырок за счет округления спины с одновременным движением руками и головой.

10. У поворотного щита оттолкнуться от дна и выполнить кувырок вперед с постановкой ног на щит в положении на спине с последующим отталкиванием от стенки и скольжением в положении на спине.

11. То же, что и упр. 10, но подход к повороту выполняется с толчка от дна бассейна, после гребка обеими руками до бедер.

12. То же, что и упр. 10, но после поочередных гребков руками до бедер.

13. То же, что и упр. 10, но после подплывания к поворотному щиту кролем на груди в полной координации.

14. ½ сальто у бортика с последующим вращением вокруг продольной оси тела на 180°. Упражнение можно выполнять с помощью преподавателя.

15. То же, что и упр. 14, но после 4-5 гребков.

16. Выполнение скоростного поворота при подплывании кролем на груди в полной координации.

17. То же, что и упр. 16, но подплывать с разной скоростью.

5.4. Совершенствование стиля плавания кролем на спине

Практика:

1. Плавание с помощью движений кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

3. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

4. То же с лопаточками.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

6. Плавание кролем на спине с «подменной». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд).

7. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

8. Плавание кролем на спине на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, другая – у бедра. Выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы снова меняется положение рук.

9. То же, но в момент паузы в движениях рук сделать дополнительно 6 ударов ногами.

10. Плавание кролем на спине с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперёд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

11. То же, но в момент касания кистей вверху задержать руки и сделать дополнительно 6 ударов ногами.

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание кролем на спине с полной координации движений в лопатках.

14. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

5.5. Совершенствование стиля плавания брасс и баттерфляй

Практика:

1. Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперёд.

4. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лёжа на груди, руки у бёдер, подбородок на поверхности воды.

5. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

7. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бёдрами.

8. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

9. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

10. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бёдер.

11. Ныряние брассом на 10-12 метров с полной координацией движений и длинным гребком руками до бёдер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

12. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Баттерфляй.

Практика:

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вверху; одна вверху, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука впереди, верхняя – у бедра.

3. То же, но обе руки у бёдер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

5. Ныряние в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами дельфином.

6. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бёдрами; дыхание через цикл.

7. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

8. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

9. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

10. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

11. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперёд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

12. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

13. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

14. Плавание дельфином в ластах.

6. Участие в соревнованиях

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные

соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

Полиатлонисты принимают участие в соревнованиях по полиатлону (четыреборье с бегом, пятиборье с бегом), в соревнованиях в рамках комплекса ГТО, в соревнованиях по плаванию и легкой атлетике.

7. Медицинский контроль

В организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся, в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

8. Промежуточная аттестация в форме тестирования

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в

спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже 1 раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Одна из труднейших задач работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Задачи тактической подготовки: а) изучение общих положений тактики; б) изучение закономерностей состязаний в специализируемом виде спорта; в) изучение тактики избранного вида спорта; г) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; д) изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий; е) изучение возможных противников, их тактической, физической и волевой подготовленности; ж) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника, выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач, установления графика и т.п.; з) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях; и) анализ участия в соревновании, эффективность тактики и ее составляющих элементов, вариантов и пр. Учет ошибок и поражений.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад,

умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Упражнения без предметов

1. И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

2. И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

3. И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

4. И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

5. И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

6. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

9. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

10. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с опорой руками на скамейку; с поочерёдным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх.

12. И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
13. И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев ГНП (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
14. И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх.
15. И.п. – упор лёжа. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
16. И.п. – упор лёжа. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
17. И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
18. И.п. – упор лёжа. Передвижения в упоре лёжа и в упоре сзади, «волооча» ноги.
19. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
20. И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию, желаемый результат.
21. И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
22. И.п. – упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
23. И.п. – упор лёжа боком на одной руке, другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
24. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90 градусов с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
- Упражнения с гантелями*
1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
 2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх, одновременно или попеременно. *Вариант:* в стороны-вверх.
 3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).
 4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
 5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
 6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. *Вариант:* то же, наклоня туловище.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.
 8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
 9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперёд. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
 10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
 11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45 градусов.
 12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
 13. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.
 14. Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.
 15. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.
 16. Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперёд, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.
- Упражнения для развития гибкости*
1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
 2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны.
 3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
 4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
 5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
 6. Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание).
 7. Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
 8. Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
 9. Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
 10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (для брасса).

11. Лёжа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лёжа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперёд (за голову) до касания носками пола.
13. Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса).
15. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнёр нажимает на развёрнутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лёжа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнёр, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой – за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лёжа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнёр нажимает на носки.
22. Лёжа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнёр, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой – за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено – к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнёр отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и опираясь коленом в спину).
24. Лёжа на груди, прямые руки сзади. Партнёр давит на руки вперёд-вниз.
25. То же, но партнёр, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лёжа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнёр, взяв одной рукой за локоть, другой – за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лёжа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнёр, взяв за кисти, нажимает вперёд.
28. Лёжа на груди, сцеплённые кисти на затылке. Партнёр, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: Первый год обучения

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ;
- общие положения структуры комплекса ГТО, задачи, виды испытаний;
- общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека;
- значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья;
- основы меры безопасности на спортивных сооружениях.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для различных частей тела;
- выполнять силовые упражнения: приседания, упражнения с гантелями, набивным мячом, подтягивание на перекладине, в висе лежа, сгибание туловища лежа на спине;
- выполнять упражнения для развития скорости: прыжки через скакалку прыжки через барьер, бег 10, 20, 30 метров;
- выполнять координационные упражнения: челночный бег 3x10 метров, эстафеты с передачей предметов, встречные эстафеты.
- выполнять общеразвивающие и специальные беговые упражнения;
- выполнять бег по прямой из различных исходных положений, ускорения на вираже, набегания на финишную линию, пробегание дистанции с низкого старта;
- выполнять метание с места, с отведения, с 2-х, 4-х, 6-и скрестных шагов, метание снаряда с полного разбега.
- воспроизводить изготовку для стрельбы без оружия и с оружием;
- выполнять имитационные и подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди, кролем на спине;

Учащиеся должны владеть:

- знаниями по технике безопасности в плавательном бассейне, тире, на беговой площадке;
- техникой выполнения ОРУ, силовых, скоростных, координационных, беговых, имитационных и подводящих упражнений;
- техникой низкого старта и стартового разгона, бега на дистанции, финиша;
- техникой метания спортивного снаряда с полного разбега;
- специальными упражнениями для развития и совершенствования управлением спуском курка;
- техникой согласованной работы ног и рук при плавании кролем на груди, кролем на спине.

Второй год обучения

Учащиеся должны знать:

- основы личной гигиены;

- режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований;
- значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля;
- причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по полиатлону, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях;
- индивидуальное планирование тренировки спортсмена;
- характерные особенности периодов годичного цикла подготовки.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения для развития общих физических качеств: силовые, скоростные, координационные;
- выполнять бег в упоре, бег на месте без упора, бег с максимальной частотой (через набивные мячи), продвижения вперед с высоким подниманием бедра;
- выполнять быстрые движения руками на месте, в беге;
- выполнять бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса, выбегание с середины виража на прямую, вбегание с прямой в вираж;
- выполнять метание малого мяча в стандартную вертикальную цель размером 1х1м, установленную на высоте 2м;
- выполнять стрельбу из винтовки (например, стоя) по экрану с собственным визуальным контролем за ходом стрелки индикатора;
- выполнять брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке;
- плавание дельфином в ластах;
- выполнять стартовый прыжок;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных полиатлонистов;

Учащиеся должны владеть:

- знаниями о гигиеническом значении водных процедур, о вреде курения и спиртных напитков;
- навыками оказания первой помощи;
- техникой выполнения ОРУ для мышц ног, туловища и шеи;
- техникой пробегания 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м);
- разнообразными эстафетами с элементами быстрого бега, прыжков;
- техникой пробегания по виражу, удержания скорости пробегания;
- техникой метания малого мяча в заданные зоны;
- техникой выполнения изготовки, наведением винтовки в мишень № 4 (в центр). (Расстояние от дульного среза до мишени – 50 см.);
- техникой плавания дельфином с помощью движений ногами и одной руки.

- техникой самостоятельного выполнения ОРУ с предметами и без предметов.

Третий год обучения

Учащиеся должны знать:

- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки полиатлонистов;

- роль общей и специальной физической подготовки в спортивной тренировке;

- основы методики обучения и спортивной тренировки;

- психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту;

- правила соревнований по отдельным видам полиатлона;

- уход за инвентарем и оборудованием;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять специальные беговые упражнения;

- не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки;

- следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж;

- следить за стабильностью в технике и удержанию скорости пробегания;

- выполнять метание гранаты в полную силу со стандартного разбега;

- принять изготовку, наводить оружие в мишень и наблюдать за движениями мушки;

- вставить патрон в патронник, производить условный выстрел, чтобы мушка не отклонялась при нажиме на спусковой крючок, закрыть затвор и произвести действительный выстрел.

- плавать стилем плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;

- выполнять стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания;

- выполнять поворот кувырком вперед в группировке;

Учащиеся должны владеть:

- правилами соревнований, их организацией и проведением;

- разнообразными комплексами ОРУ ;

- СФП-1, СФП-2;

- техникой выполнения специальных беговых упражнений;

- техникой упражнений для развития быстроты движений спринтера;

- техникой выполнения бега по прямой с постоянной скоростью, техникой поворота;

- техникой метания спортивного инвентаря;

- стрелковой подготовкой;

- техникой плавания различными стилями, стартовым прыжком, поворотом;

- основами других видов спорта: гимнастики, баскетбола, футбола, пионербола;
- самостоятельно использовать самые разнообразные упражнения и занятия другими видами спорта.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Первый год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	Х	Х	Х		8	Теоретическая подготовка		
1.	Х	Х	Х	Беседа	1	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
2.	Х	Х	Х	Беседа	1	Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
3.	Х	Х	Х	Беседа	2	Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
4.	Х	Х	Х	Беседа	2	Планирование спортивной тренировки	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
5.	Х	Х	Х	Беседа	2	Периодизация спортивной тренировки	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
II.	Х	Х	Х	Практич. обучение	66	ОФП и СФП	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
III.	Х	Х	Х		32	Избранный вид спорта: полиатлон		
1.1	Х	Х	Х		6	Спринтерский бег		
	Х	Х	Х	Практич. обучение	6	Развитие быстроты движений спринтера	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.2	Х	Х	Х		6	Бег на		

						ВЫНОСЛИВОСТЬ		
	X	X	X	Практич. обучение	1	Бег по прямой с постоянной скоростью	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Бег по повороту	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	4	Совершенствование техники бега	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.3	X	X	X		6	Метание		
	X	X	X	Практич. обучение	6	Техника метания спортивного снаряда.	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.4	X	X	X		5	Стрелковая подготовка		
	X	X	X	Практич. обучение	1	Воспроизведение положения стоп и позы без оружия	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Воспроизведение изготовления с оружием	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	3	Совершенствование управлением спуском курка	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.5	X	X	X		5	Плавание		
	X	X	X	Практич. обучение	1	Обучение и совершенствование техники плавания способом брасс	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Обучение и совершенствование стиля плавания баттерфляй	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Стартовый прыжок с тумбочки	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Техника поворотов	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
2.	X	X	X	Практич. обучение	1	Участие в соревнованиях		Тестир.

3.	X	X	X		2	Медицинский контроль		
4.	X	X	X	Практич. обучение	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
IV.	X	X	X	Беседа	15	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
V.	X	X	X	Практич. обучение	15	Другие виды спорта и подвижные игры	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
VI.	X	X	X		8	Самостоятельная работа		
	X	X	X		144			

Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	X	X	X		8	Теоретическая подготовка		
1.	X	X	X	Беседа	1	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
2.	X	X	X	Беседа	1	Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
3.	X	X	X	Беседа	2	Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
4.	X	X	X	Беседа	2	Планирование спортивной тренировки	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
5.	X	X	X	Беседа	2	Периодизация спортивной тренировки	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
II.	X	X	X	Практич. обучение	66	ОФП и СФП	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
III.	X	X	X		32	Избранный вид спорта: полиатлон		
1.1	X	X	X		6	Спринтерский бег		

	X	X	X	Практич. обучение	6	Развитие быстроты движений спринтера	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.2	X	X	X		6	Бег на выносливость		
	X	X	X	Практич. обучение	1	Бег по прямой с постоянной скоростью	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Бег по повороту	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	4	Совершенствование техники бега	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.3	X	X	X		6	Метание		
	X	X	X	Практич. обучение	6	Техника метания спортивного снаряда.	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.4	X	X	X		5	Стрелковая подготовка		
	X	X	X	Практич. обучение	1	Воспроизведение положения стоп и позы без оружия	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Воспроизведение изготовления с оружием	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	3	Совершенствование управлением спуском курка	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.5	X	X	X		5	Плавание		
	X	X	X	Практич. обучение	1	Обучение и совершенствование техники плавания способом брасс	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Обучение и совершенствование стиля плавания баттерфляй	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Стартовый прыжок с тумбочки	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Техника поворотов	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Совершенствование техники плавания	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.

						способом кроль на груди и кроль на спине		
2.	X	X	X	Практич. обучение	1	Участие в соревнованиях		Тестир.
3.	X	X	X		2	Медицинский контроль		
4.	X	X	X	Практич. обучение	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
IV.	X	X	X	Беседа	15	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
V.	X	X	X	Практич. обучение	15	Другие виды спорта и подвижные игры	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
VI.	X	X	X		8	Самостоятельная работа		
	X	X	X		144			

Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.	X	X	X		8	Теоретическая подготовка		
1.	X	X	X	Беседа	1	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
2.	X	X	X	Беседа	1	Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
3.	X	X	X	Беседа	2	Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
4.	X	X	X	Беседа	2	Планирование спортивной тренировки	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
5.	X	X	X	Беседа	2	Периодизация спортивной тренировки	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Собесед.
II.	X	X	X	Практич. обучение	66	ОФП и СФП	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.

III.	X	X	X		32	Избранный вид спорта: полиатлон		
1.1	X	X	X		6	Спринтерский бег		
	X	X	X	Практич. обучение	6	Развитие быстроты движений спринтера	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.2	X	X	X		6	Бег на выносливость		
	X	X	X	Практич. обучение	1	Бег по прямой с постоянной скоростью	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Бег по повороту	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	4	Совершенствование техники бега	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.3	X	X	X		6	Метание		
	X	X	X	Практич. обучение	6	Техника метания спортивного снаряда.	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.4	X	X	X		5	Стрелковая подготовка		
	X	X	X	Практич. обучение	1	Воспроизведение положения стоп и позы без оружия	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Воспроизведение изготовления с оружием	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	3	Совершенствование управлением спуском курка	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
1.5	X	X	X		5	Плавание		
	X	X	X	Практич. обучение	1	Обучение и совершенствование техники плавания способом брасс	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Обучение и совершенствование стиля плавания баттерфляй	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Стартовый прыжок с тумбочки	Спорт.зал /спорт.пл ошадка	Тестир.
	X	X	X	Практич.	1	Техника	Спорт.зал	Тестир.

				обучение		поворотов	/спорт.пл ощадка	
	X	X	X	Практич. обучение	1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине	Спорт.зал /спорт.пл ощадка	Тестир.
2.	X	X	X	Практич. обучение	1	Участие в соревнованиях		Тестир.
3.	X	X	X		2	Медицинский контроль		
4.	X	X	X	Практич. обучение	2	Промежуточная аттестация в форме тестирования	Спорт.зал /спорт.пл ощадка	Тестир.
IV.	X	X	X	Беседа	15	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Спорт.зал /спорт.пл ощадка	Собесед.
V.	X	X	X	Практич. обучение	15	Другие виды спорта и подвижные игры	Спорт.зал /спорт.пл ощадка	Тестир.
VI.	X	X	X		8	Самостоятельная работа		
	X	X	X		144			

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1.	Комплект спортивных тренажёров	1
2.	Мегафон инструктора	6
3.	Секундомер для бассейна	1
4.	Сирена	1
5.	Спортивно-разделительная дорожка для бассейна	1
6.	Стойка из нержавеющей стали с указателем фальстарта	1
7.	Тренажёр Хюттеля-Мартенса	1
8.	Тренажёр для пловцов VPS	1
9.	Шест для обучения плаванию с кольцом, 3м	1
10.	Шнур с поплавками и указателем фальстарта	1
11.	Шнур с флажками поворота	1
12.	Ласты для плавания	15
13.	Лопатки для плавания	20
14.	Доска для плавания	60
15.	Колобашка	20
16.	Жгут для плавания	2

17.	Тормозные пояса для плавания	5
18.	Дорожка для плавания	6
19.	Резина тренировочная	6
20.	Гимнастическая стенка	3
21.	Насос	1
22.	Ролик гимнастический 2-х колесный	10
23.	Секундомер	5
24.	Скакалка	20
25.	Скакалка скоростная	15
26.	Степ-платформа 2-х уровневая	15
27.	Коврик «Soft Step»	5
28.	Стойка с гантелями	1
29.	Винтовка МР 512-22	3
30.	Спортивная пневматическая винтовка FWB пр-во Германии	2 10
31.	Набивные мячи	10
32.	Теннисные мячи	6
33.	Граната для метания 300 гр, 500 гр, 700 гр.	10
34.	Мяч резиновый для метания	4
35.	Мишенная установка	

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся.

Кадровое обеспечение:

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Формы контроля

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика, и промежуточная диагностика. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм: педагогических и врачебных.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- тесты-практикумы;

- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

В начале первого года обучения проводится *входной контроль*, по окончании 1–го, 2–го и 3–го годов обучения проводится *промежуточная аттестация* учащихся. Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

Для определения результатов освоения образовательной программы

В зависимости от вида аттестации *формы* проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это:

беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации это:

Тестовые задания по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации:

Итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для входного контроля проводится комплекс контрольных упражнений.

В случае, если число принятых заявлений превышает количество бюджетных мест, образовательная организация осуществляет прием на основе результатов тестирования, в соответствии с рейтинговой системой баллов.

Для определения уровня общей физической подготовленности поступающих используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- бег 30 метров, сек. (оценка скоростных качеств).

Комплекс упражнений для тестирования уровня физической
подготовленности (мальчики)

Контрольное упражнение	Возраст					
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	90 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	120 и ниже	135 и ниже	0
	91-104	101-114	111-124	121-134	144-135	1
	105-125	115-135	125-145	135-155	159-145	2
	126-135	136-145	146-155	156-165	178-160	3
	136 и выше	146 и выше	156 и выше	166 и выше	179 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	Ниже 0	0 и ниже	0 и ниже	0 и ниже	1 и ниже	0
	0	1	1	1-2	2-3	1
	1-2	2-3	2-3	3-4	4-5	2
	3-4	4-5	4-5	5-6	6-7	3
	5 и выше	6 и выше	6 и выше	7 и выше	8 и выше	4
Челночный бег 3*10 м, сек	12,5 и выше	11,5 и выше	11,1 и выше	10,5 и выше	9,6 и выше	0
	12,1-12,5	11,1-11,5	10,6-11,0	10,1-10,5	9,1-9,5	1
	11,6-12,0	10,6-11,0	10,1-10,5	9,5-10,0	8,6-9,0	2
	11,1-11,5	10,1-10,5	9,6-10,0	9,1-9,4	8,3-8,5	3
	11,0 и ниже	10,0 и ниже	9,5 и ниже	9,0 и ниже	8,2 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,0 и выше	7,5 и выше	7,1 и выше	7,0 и выше	6,8 и выше	0
	7,7-7,9	7,2-7,4	6,8-7,0	6,6-6,9	6,4-6,7	1
	7,4-7,6	6,9-7,1	6,5-6,7	6,3-6,5	6,1-6,3	2
	7,1-7,3	6,6-6,8	6,2-6,4	6,0-6,2	5,8-6,0	3
	7,0 и ниже	6,5 и ниже	6,1 и ниже	5,9 и ниже	5,7 и ниже	4

Комплекс упражнений для тестирования уровня физической
подготовленности (девочки)

Контрольное упражнение	Возраст					
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	75 и ниже	85 и ниже	95 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	0
	76-89	86-99	96-109	101-119	111-129	1
	90-110	100-120	110-130	120-140	130-150	2

	111-120	121-130	131-140	141-151	151-163	3
	121 и выше	131 и выше	141 и выше	152 и выше	164 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	Ниже 0	0 и ниже	0 и ниже	0 и ниже	1 и ниже	0
	0	1	1	1-2	2-3	1
	1-2	2-3	2-3	3-4	4-5	2
	3-4	4-5	4-5	5-6	6-7	3
	5 и выше	6 и выше	6 и выше	7 и выше	8 и выше	4
Челночный бег 3*10 м, сек	12,5 и выше	12,0 и выше	11,5 и выше	11,0 и выше	10,1 и выше	0
	11,8-12,4	11,5-11,9	11,0-11,4	10,5-10,9	9,6-10,0	1
	11,2-11,7	10,9-11,4	10,5-10,9	10,0-10,4	9,1-9,5	2
	10,6-11,1	10,3-10,8	10,0-10,4	9,5-9,9	8,7-9,0	3
	10,5 и ниже	10,2 и ниже	9,9 и ниже	9,4 и ниже	8,6 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,3 и выше	8,0 и выше	7,6 и выше	7,4 и выше	7,2 и выше	0
	8,0-8,2	7,7-7,9	7,3-7,5	7,1-7,3	6,9-7,1	1
	7,7-7,9	7,4-7,6	7,0-7,2	6,8-7,0	6,6-6,8	2
	7,4-7,6	7,1-7,3	6,7-6,9	6,5-6,7	6,2-6,5	3
	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,6 и ниже	6,4 и ниже	6,1 и ниже	4

- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.
- Диагностика уровня физической подготовленности.
- Диагностика уровня воспитанности.
- Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся.

- **Диагностика знаний в области физической культуры и спорта**

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которых написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл (См. приложение №1).

- **Диагностика физической подготовленности**

Для определения уровня общей физической подготовленности юных пловцов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);

- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).
(см. приложение № 2,3).

• **Диагностика уровня воспитанности спортсмена**

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

- 1) внешний вид;
- 2) манера общения, речь;
- 3) отношения с тренером-преподавателем;
- 4) отношения с другими спортсменами;
- 5) дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
- 6) отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;
- 7) особенности поведения;
- 8) отношение к своим поступкам;
- 9) отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.
(Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №4)

• **Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но	5-7 баллов

		иногда с помощью педагога	
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень – ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов

2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень –инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень –участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов
Ключ:			
70-56	высокий	уровень	
55-35	средний	уровень	
34-0	низкий	уровень	

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет - основная составная часть процесса обучения – занятие.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанные между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.
- дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный. проектный.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания, соревновательный, проблемный.	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: полиатлон	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый, репродуктивный.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, репродуктивный.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, воспитания, объяснительно-иллюстративный, исследовательский.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания, соревновательный.	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: полиатлон	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый, игровой, репродуктивный.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа,	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля,	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

		подвижные игры	игровой		
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый, репродуктивный.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля,	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: полиатлон	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый, соревновательный	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, репродуктивный.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды	Рассказ,	Словесный,	План-конспект,	Контрольное

	спорта и подвижные игры	показ, практическая работа, подвижные игры	наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	справочные материалы, инвентарь.	занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (для педагогов)

Основная:

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
2. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
3. Ермолаев, В.М. Спортивная подготовка студентов вузов средствами полиатлона /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1997. – 17 с.
4. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
5. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
6. Ивочкин, В.В. 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 /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
8. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
9. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
10. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 38 с.
11. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.

Дополнительная:

1.Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.

2. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

3. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.

4. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. - М.: Советский спорт.

Список литературы (для учащихся)

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.
2. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 с.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

Интернет-ресурсы:

- 1.<https://www.polyathlon.ru/> -Всероссийская федерация полиатлона
- 2.<http://polyathlon-russia.com/> - полиатлон России.
- 3.<http://poliathlon.narod.ru/table.html> - нормативы полиатлона.
- 4.<http://bmsi.ru/doc/f266134d-237e-4963-bac2-df4b94d592e0>-библиотека международной спортивной информации.
- 5.<http://op.dussh-kashira.edusite.ru/p2aa1.html> - «Полиатлон как вид спорта»
- 6.<http://mirbega.ru/video/poliatlon> - видео - репортаж.
- 7.<https://twitter.com/polyathlon> -новости и видео полиатлон.
- 8.<http://www.nofollow.ru/video.php?c=4jFkQANUmOA> – Чемпионат Мира выступления спортсменов.

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

- А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений
- Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития
- В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов
- Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

- А) физическое развитие
- Б) физическое воспитание
- В) физическая культура

Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

- А) правила личной гигиены
- Б) психотерапия
- В) соблюдение рационального распорядка дня
- Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия
- Д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

- А) воспитательной
- Б) оздоровительной
- В) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- А) гипоксии
- Б) гиподинамии
- В) гипокинезии

11. Полиатлон это...

А) комплексное спортивное многоборье, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных двигательных навыков.

Б) система специально подобранных упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека

В) это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды

Г) это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время.

12. Год рождения вида спорта полиатлон:

- А) 1995 год
- Б) 1985 год
- В) 1991 год
- Г) 1992 год

13. Какие спортивные дисциплины входят в полиатлон:

- А) легкая атлетика, плавание, стрельба

Б) плавание, спринт, кросс

В) 5-борье с бегом, 4-борье с бегом, 3-борье с бегом, 2-борье с бегом

Г) силовая гимнастика, плавание, кросс

14. Цель ГТО:

А) заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России

Б) заключается в увеличении количества людей, занимающихся спортом

В) заключается в формировании у граждан осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни

Г) заключается в повышении информированности населения о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий

15. Из скольких ступеней состоит комплекс ГТО:

А) 5

Б) 10

В) 8

Г) 6

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Контр. упражнение	Возраст										Бал -лы
	7 лет	8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет	
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше	0
	5,9-	5,7-	5,4-	5,3-	5,2-	5,1-	5,1-	5,0-	5,0-	4,9-	1

	7,5	7,2	6,9	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,9	
Челночный бег 3х10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше	0
	10,3-11,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	9,0-10,0	8,9-9,9	8,8-9,9	8,7-9,8	8,6-9,6	8,5-9,6	1
Наклон вперёд, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20	1
Шестиминут. бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	850 и менее	900 и менее	900 и менее	0
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299	1
Прыжок в дину с места	85 и ниже	90 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	150 и ниже	170 и ниже	180 и ниже	0
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190	1

№		Уровень воспитанности
---	--	------------------------------

Приложение № 4

Оценка уровня воспитанности спортсмена

		высокий 3б	средний 2б	низкий 1б
		Проявления		
1.	Внешний вид	Опрятный, не вызывающий, не раздражающий	Не совсем опрятный, с нотками раздражения	Неопрятный, вызывающий, раздражающий
2.	Манера общения, речь	Общительный, открытый, вежливый	Малоговорящий, закрытый, не всегда вежливый	Стремится навязать своё мнение, употребляет ругательства
3.	Отношения с тренером - преподавателем	Уважительные, доброжелательные, почтительные	Резко меняющиеся, превышающие меры общения со старшим человеком	Неуважительные, с элементами грубости
4.	Отношения с другими спортсменами	Дружеские, сопереживающие, с симпатией	Зависящие от настроения, резко меняющиеся	Конфликтные, издевательские, с антипатией
5.	Дисциплинированность (в плане выполнения заданий)	С особой тщательностью выполняет все требования тренера-преподавателя	Не всегда выполняет требования тренера-преподавателя	Игнорирует требования тренера-преподавателя поступает исходя из личных интересов
6.	Отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, к труду других людей	Бережное, ценит труд окружающих	Иногда может себе позволить халатное отношение, ценит труд других людей	Пренебрежительное (ломает, пачкает, не ценит труд других)
7.	Особенности поведения	Систематически совершает положительные поступки	Меняющееся поведение, в основном положительные поступки	Имеют место отрицательные поступки (грубость, драки, опоздания, нарушения дисциплины)
8.	Отношение к своим поступкам	Адекватно оценивает свои поступки	Правильно оценивает, но иногда оправдывается.	Равнодушен, оправдывается
9.	Отношение к педагогическим воздействиям	Переживает, старается пересмотреть ситуацию и исправиться	Воспринимает, как обиду, но старается переосмыслить	С ожесточением

ПОЧЕМУ ПОЛИАТЛОН?

Существуют несколько основных положительных качеств полиатлона:

Развитие скорости. Это крайне необходимо в летних соревнованиях при забегах на различные дистанции, плавании и метании снарядов. Такая подготовка не должна иметь перерывов из-за сезонности. Быстроту следует развивать на протяжении круглого года. Инструментами, помогающими усовершенствовать скорость, считаются старты на небольших дистанциях от 20 до 60 метров.

Развитие силы. Упражнения на силу так же должны присутствовать в тренировках спортсмена вне зависимости от сезонности. Главным снарядом здесь является штанга.

Подвижность суставов. Ее необходимо не только развивать, но и постоянно поддерживать. Гибкость позволяет спортсмену успешно выполнять упражнения во всех видах многоборья.

Укрепление связок и работа с пластичностью мышц.



Адрес:

392024, г. Тамбов, ул. Рылеева, д.84

Режим работы администрации школы:

Понедельник – пятница с 8:30 - 17:30;

Перерыв: 12:30 – 13:30;

Выходной: суббота, воскресенье.

Телефон директора:

8 (4752) 58-14-40.

Адрес электронной почты:

dyush6@yandex.ru

Часы приема директора школы:

понедельник с 10:00 до 12:00

среда с 16:00 до 17:00.

Адреса занятий полиатлоном:

г. Тамбов, ул. Н. Вирты, д.96,

г. Тамбов, ул. Чичерина, д. 30а,

г. Тамбов, ул. Рылеева, 84.

**Муниципальное автономное
учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская
спортивная школа №6»**

г. Тамбов



ПОЛИАТЛОН

Полиатлон – совокупность видов спортивного многоборья. Полиатлон отличается доступностью, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта людям разного возраста. Полиатлон включает в себя следующие дисциплины: летнее пятиборье, летнее четырёхборье, летнее троеборье, летнее двоеборье.

В полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний: бег (на короткие дистанции 30,60,100м), бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000, 3000м), плавание (в открытых и закрытых бассейнах), метание (мяча, гранаты), стрельба из пневматического оружия (стрельба из малокалиберного оружия), силовая гимнастика (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа).

Учебно-тренировочные занятия направлены на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движения, точности, быстроты реакции.



Немного истории

У россиян полиатлон в почёте как естественное продолжение всем знакомого с детства патриотического комплекса ГТО (Готов к труду и обороне). Полиатлон, по сути, и есть преемник комплекса ГТО, существовавшего в Советском Союзе с тридцатых годов прошлого века. Набор дисциплин полиатлона демонстрирует готовность к трудовым и ратным подвигам: стрельба, метание, плавание, силовые упражнения, кросс и бег на короткую дистанцию...

С 1994 года стали проводиться Кубки мира по полиатлону, с 1997 года ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по полиатлону. В настоящее время календари международных и всероссийских соревнований насчитывают до 20–25 — по полиатлону для категорий участников всех возрастов.

В России с 1993 года действует спортивная классификация по полиатлону — до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно. Международная ассоциация полиатлона присваивает спортсменам звания международного мастера по полиатлону, а судьям — звания международного судьи по полиатлону.

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

Но самое примечательное, что для подтягивания и отжимания не требуется практически никакого специального инвентаря, поэтому данные упражнения являются наиболее популярными у физкультурников.

Стрельба в полиатлоне ведётся из пневматической винтовки в 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров, производится 5 или 10 выстрелов (в зависимости от соревнований).

Таблицы оценки результатов в полиатлоне позволяют объективно отслеживать уровень физической подготовленности и развития физических качеств, поскольку – показанные результаты переводятся в очки.



