

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

Рассмотрено на заседании
педагогического совета от
«__»_____2017 г.
Протокол №_____

Утверждаю:
Директор МАУДО ДЮСШ №6
_____ А.П. Николаев
«__»_____2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Летний полиатлон»
(базовый)

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок обучения: 1-3 года

Авторы составители:
Евдокимова Валентина
Владимировна, тренер-преподаватель
МАУДО ДЮСШ №6
Евдокимов Антон Сергеевич,
тренер-преподаватель
МАУДО ДЮСШ №6

г.Тамбов, 2017 г.

Содержание

№ п/п	Наименование раздела программы	Стр.
	Содержание	2
1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	28
2.	Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	30
2.1.	Календарный учебный график	30
2.2.	Условия реализации программы	32
2.3.	Формы аттестации	33
2.4.	Оценочные материалы	34
2.5.	Методические материалы	34
2.6.	Список литературы	36

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Профиль программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы. Летний полиатлон как преемник комплекса «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.), летний полиатлон представляет собой комплекс совершенно различных по своему характеру видов спорта. Наиболее близко по содержанию к летнему полиатлону стоят современное пятиборье, морское и парашютное многоборья. Во всех этих видах присутствуют бег на выносливость, плавание и пулевая стрельба, тем самым проявляется общность требований к функциональной и физической подготовке спортсменов.

Отличительные особенности программы.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог

руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

Вариативность предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Полиатлон» (далее: Программа) является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты. Программа составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Сан-Пина к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Адресат программы: дети и подростки 6-17 лет, желающие заниматься летним полиатлоном и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Объем и срок освоения программы: в зависимости от осваиваемого уровня (см. табл. 1);

Таблица 1

Уровень	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Базовый	208 ч.(4ч 52 нед.)	2 - 3г.	7-17 лет	одновозрастной групповые

Форма обучения: очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Особенности организации образовательной деятельности.

Образовательная деятельность строится в соответствии с учебным планом по полиатлону в группах с постоянным составом учащихся младшего школьного возраста.

Режим занятий: 2-3 занятия в неделю, 1 по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет, 2 занятия по 45 минут для остальных учащихся.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий летним полиатлоном.

Задачи:

- *личностные:*
формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- *метапредметные:*
 - развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
 - усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;
- *образовательные:*
 - содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
 - способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники различных видов полиатлона;
 - способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
 - способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития полиатлона, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
 - содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

1.3. Содержание программы

Учебный план (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	22	22		
1.	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	4	4		собеседование
2.	Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль	4	4		собеседование
3.	Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж	4	4		собеседование
4.	Планирование спортивной тренировки	5	5		собеседование
5.	Периодизация спортивной тренировки	5	5		собеседование
II.	ОФП и СФП	82		82	тестирование
III.	Избранный вид спорта: летний полиатлон	42		42	
1.	Спринтерский бег	7		7	
1.1.	Развитие быстроты движений спринтера	7		7	тестирование
2.	Бег на выносливость	7		7	
2.1.	Бег по прямой с постоянной скоростью	2		2	тестирование
2.2.	Бег по повороту	1		1	тестирование
2.3.	Совершенствование техники бега	4		4	тестирование
3.	Метание	7		7	
3.1.	Техника метания спортивного снаряда.	7		7	тестирование
4.	Стрелковая подготовка	7		7	
4.1.	Воспроизведение положения стоп и позы без оружия	2		2	тестирование
4.2.	Воспроизведение изготовления с оружием	2		2	тестирование
4.3.	Совершенствование управлением спуском курка	3		3	тестирование
5.	Плавание	8		8	
5.1.	Обучение и совершенствование техники плавания	2		2	тестирование

	способом брасс				
5.2.	Обучение и совершенствование стиля плавания баттерфляй	2		2	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	2		2	тестирование
6.	Участие в соревнованиях	2		2	тестирование
7.	Медицинский контроль	2		2	
8.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	20		20	собеседование
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	22		22	тестирование
VI.	Самостоятельная работа	20		20	
Итого:		208	22	186	

**Содержание учебного материала
(базовый уровень)
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*

Практика:

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 голеньями 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 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 летнего полиатлона.

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

Раздел 3. Избранный вид спорта: летний 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 положения ступней стрелка. После установки стоп ног закрыть глаза.

Запомнить положение. Поворачиваться в разные стороны. Запомнить положение стоп ног и позу.

4.2. Воспроизведение изготовления с оружием.

Практика: принять изготовку, навести винтовку в мишень № 4 (в центр). (Расстояние от дульного среза до мишени – 50 см.) Закрывать 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 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. 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 полавка, 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. Нырание 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 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.

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.

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

Практика:

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

Практика:

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. Взавшись 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 поднимание 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 бросе. 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.

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

Практика:

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.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Практика:

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 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 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 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.

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.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских, зональных, областных и городских соревнований. Количество соревнований ежегодно увеличивается в соответствии с учебным планом.

Медицинский контроль

Медицинский контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры полиатлонистов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор; контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другие.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и в конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углублённое медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Промежуточная аттестация в форме тестирования

Форма промежуточной аттестации – тестирование. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, прошедших промежуточную аттестацию. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем уровне обучения или решением педагогического совета переведены на следующий уровень обучения.

1.4. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- историю развития полиатлона в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.

- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа;

- физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки;

- понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности

пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек;

- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий полиатлоном, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте, профилактике допинга, применения допинга среди спортсменов;

- подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных полиатлонистов;

- правила проведения соревнований, возрастные группы, таблица очков, правила подсчета очков, определение победителя при равенстве очков.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, челночный бег;

- выполнять специальные беговые упражнения: бег приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, подскоки, многоскоки, бег с прямыми ногами вперед, прыжки в шаге, «колесо»;

- выполнять имитационные упражнения с эспандером для метания спортивного снаряда;

- выполнять метание спортивного снаряда с 2-х, 4-х, 6-ти, 8-ми беговых шагов;

- выполнять технические упражнения в плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;

- выполнять стартовые прыжки в воду, повороты в каждом стиле плавания;

- выполнять упражнения в удержании оружия, прицеливании;

- выполнять упражнения в стрельбе ВП-1, ВП-2, ВП-3;

- выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш;
- выполнять старт в беге на выносливость, бег по виражу;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных полиатлонистов;
- участвовать в соревнованиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график Базовый уровень

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.		X	X		22	Теоретическая подготовка		
1.	X	X	X	Беседа	4	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена	Спорт.зал /спорт.площадка	Собесед.
2.	X	X	X	Беседа	4	Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль	Спорт.зал /спорт.площадка	Собесед.
3.	X	X	X	Беседа	4	Профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж	Спорт.зал /спорт.площадка	Собесед.
4.	X	X	X	Беседа	5	Планирование спортивной тренировки	Спорт.зал /спорт.площадка	Собесед.
5.	X	X	X	Беседа	5	Периодизация спортивной тренировки	Спорт.зал /спорт.площадка	Собесед.
II.	X	X	X	Практич. обучение	82	ОФП и СФП	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
III.	X	X	X		42	Избранный вид спорта: летний полиатлон		
1.1	X	X	X		7	Спринтерский бег		
	X	X	X	Практич. обучение	7	Развитие быстроты движений спринтера	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
1.2	X	X	X		7	Бег на выносливость		

	X	X	X	Практич. обучение	2	Бег по прямой с постоянной скоростью	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Бег по повороту	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	4	Совершенствование техники бега	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
1.3	X	X	X		7	Метание		
	X	X	X	Практич. обучение	7	Техника метания спортивного снаряда.	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
1.4	X	X	X		7	Стрелковая подготовка		
	X	X	X	Практич. обучение	2	Воспроизведение положения стоп и позы без оружия	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	2	Воспроизведение изготовления с оружием	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	3	Совершенствование управлением спуском курка	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
1.5	X	X	X		8	Плавание		
	X	X	X	Практич. обучение	2	Обучение и совершенствование техники плавания способом брасс	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	2	Обучение и совершенствование стиля плавания баттерфляй	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Стартовый прыжок с тумбочки	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	1	Техника поворотов	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
	X	X	X	Практич. обучение	2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
2.	X	X	X	Практич. обучение	2	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.площадка	Тестир.
IV.	X	X	X	Беседа	20	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Спорт.зал /спорт.площадка	Собесед.
V.	X	X	X	Практич. обучение	22	Другие виды спорта и подвижные игры	Спорт.зал /спорт.площадка	Тестир.
VI.	X	X	X		20	Самостоятельная работа		
	X	X	X		208			

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 МАУДО ДЮСШ № 6

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.

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Собеседование – специальная беседа тренера-преподавателя и ученика на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний учеников по определенному разделу, теме и т.п.

Тестирование – упражнения, используемые для количественной оценки уровня развития конкретного физического качества или двигательного навыка ученика. Тест должен быть стандартизирован по всем параметрам, влияющим на его результат, простым в выполнении и характеризовать только одно из свойств тестируемого. Оценка результата производится с помощью таблиц нормативов. Для всесторонней оценки физических возможностей человека составляются комплексы (батареи) тестов, состоящие

из упражнений на выносливость, быстроту, силу, гибкость, координационные способности и т.п.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень		Оценка	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Сда но	Не сдано
Общая физическая подготовка								
Бег 30м, сек	6,3	6,4	6,0	6,2	5,9	5,7	1	0
Челночный бег 3*10м, сек	9,7	10,1	9,3	10,0	9,7	9,0	1	0
Прыжки в длину с места, см	140	130	145	135	140	150	1	0
6-ти минутный бег	900	700	950	750	800	1000	1	0
Специальная физическая подготовка								
Наклон вперед, стоя на возвышении, см	2	4	3	5	4	5	1	0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		4		5		6	1	0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	2		3		4		1	0
Оценка техники плавания кроль на груди	+	+	+	+	+	+	1	0
Оценка техники поворота в плавании	+	+	+	+	+	+	1	0
Плавание 50м в/ст	+	+	+	+	+	+	1	0

2.5. Методические материалы

Данная учебная программа реализуется по очной форме обучения, которое построено на непосредственном, личном общении тренера-преподавателя и воспитанников в максимальном объеме, что способствует приобретению глубоких знаний, составляющих основу качественного образования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой и др.; и воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

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 урока. 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 урока с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

2.6. Список литературы

Основная литература:

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. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 с.
12. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.

Вспомогательная литература:

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.: Terra-Спорт, 2003.

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

3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

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

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