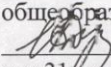
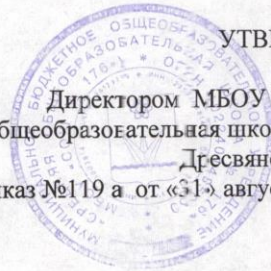


МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №176»  
ЗАТО г. Зеленогорска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №176»  
 Дукова И.В.  
от «31» августа 2018г.

УТВЕЖДЕНО

  
Директором МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №176»  
Дресвянским С.А.  
Приказ №119 а от «31» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению  
«Полиатлон»  
для учащихся 1-11 классов

Составитель:  
учитель физической культуры Авдеев В.В.

г. Зеленогорск  
2018–2019 уч.г.

**Содержание**

1.	Пояснительная записка	стр. 3
2.	Годовой план-график	стр. 5
3.	Программный материал для теоретических и практических занятий	стр. 6
4.	План воспитательной работы	стр. 20
5.	Материально-техническое, учебно-методическое, информационное обеспечение	стр. 21

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по полиатлону разработана на основании Положения «О рабочей программе» Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Юность» (МБОУ ДОД «ДЮСШ «Юность») на 2015-2016 учебный год для группы тренировочного этапа 1 года обучения. Программа реализуется на базе МБОУ ДОД «ДЮСШ «Юность». Годовой план-график составлен на 42 недель.

Нормативы объема тренировочных нагрузок для группы тренировочного этапа 1 года обучения.

Количество часов в неделю	12
Количество занятий в неделю	6
Общее количество часов в год	540

### Характеристика контингента обучающихся

Контингент обучающихся в группе тренировочного этапа 1 года обучения состоит из: 1 юноша 12 лет. Имеет 3 спортивный разряд. ( Успешно сдал контрольно-переводные нормативы). В течение прошлого года выступал на следующих соревнованиях:

1. Первенство Красноярского края (четырёхборье)
2. Открытые краевые соревнования (четырёхборье)
3. Первенство Красноярского края (пятиборье)
4. Первенство СФО (пятиборье)

Прошел углубленный медицинский осмотр в краевом врачебно-физкультурном диспансере и не имеют врачебных противопоказаний для занятий полиатлоном

Программа направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники видов полиатлона;
- приобретение соревновательного опыта.

### Планируемые результаты освоения программы (на конец года)

Выполнение переводных нормативов по предметным областям:

- 1.ТМФКиС  
(теория и методика физической культуры и спорта),
- 2.ОФП  
(общая физическая подготовка),
- 3.Избранный вид спорта.  
СФП (специальная физическая подготовка),
- 4.Спортивные и подвижные игры  
Подтверждение 3 разряда

### Примерные темы для проведения зачета по теоретической подготовке.

Занятие физической культурой и спортом, как средства всестороннего физического развития. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Знания о роли закаливания. Знания о врачебном контроле и самоконтроле для оценки физического развития спортсмена, об

оказании первой помощи. Знание основ техники выполнения упражнений. Понятие о планировании, тренировочной нагрузки. Правила соревнований по полиатлону. Понимание необходимости воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Контрольно–переводные нормативы по ОФП и СФП

Этап спортивной подготовки	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров		Количество баллов
			Юноши	Девушки	
Начальная специализация 1 года обучения	Скоростные качества	Бег 60м	Не менее 9.5с	Не менее 10.2с	5
			Не менее 9.6с	Не менее 10.3с	4
			Не менее 9.8с	Не менее 10.5с	3
		Плавание 50м	Не менее 38.0с	Не менее 41.0с	5
			Не менее 40.0с	Не менее 43.0с	4
			Не менее 42.0с	Не менее 45.0с	3
	Скоростно-силовые качества	Челночный бег 3x10м	Не менее 8.6с	Не менее 9.4с	5
			Не менее 8.8с	Не менее 9.6с	4
			Не менее 9.0с	Не менее 9.8с	3
		Прыжок в длину с места	Не менее 180 см	Не менее 150 см	5
			Не менее 170 см	Не менее 140 см	4
			Не менее 160 см	Не менее 130 см	3
	Метание мяча	Не менее 35м	Не менее 30м	5	
		Не менее 32м	Не менее 27м	4	
		Не менее 30м	Не менее 25м	3	
	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Не менее 10 раз	5
				Не менее 8 раз	4
				Не менее 6 раз	3
	Подтягивание на перекладине из вися	Не менее 6 раз		5	
		Не менее 5 раз		4	
Не менее 4 раз			3		
Кистевая динамометрия	Не менее 24 кг	Не менее 18 кг	5		
	Не менее 22 кг	Не менее 16 кг	4		
	Не менее 20 кг	Не менее 14 кг	3		
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	Не менее 50 см	Не менее 50 см	5	
		Не менее 55 см	Не менее 55 см	4	
		Не менее 60 см	Не менее 60 см	3	
Выносливость	Бег 1000 м	Не менее 3мин 50с	Не менее 4мин 30с	5	
		Не менее 4мин 00с	Не менее 4мин 35с	4	
		Не менее 4мин 10с	Не менее 4мин 40с	3	

Зачётные требования по спортивным и подвижным играм



Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Врачебный контроль и самоконтроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Требования техники безопасности при занятии полиатлоном	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
О воспитании моральных и волевых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>184</b>
Общеразвивающие упражнения (в т.ч. разминка и заключительный этап ТЗ)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие основных физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Избранный вид спорта «полиатлон»</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>281</b>
Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Соревновательная подготовка	По календарному плану											
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Инструкторская и судейская практика					+	+	+	+	+	+	+	
Самостоятельная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>48</b>
Система контроля и зачетные требования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Итого</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>540</b>

### 3. Программный материал для теоретических и практических занятий

#### Теоретическая подготовка

##### ***История развития полиатлона.***

Характеристика полиатлона, его место и значение в российской системе физического воспитания.

Возникновение и развитие полиатлона как вида спорта.

Многоборье ГТО и история его развития в СССР и России.

Сильнейшие полиатлонисты России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Возрастные группы и программы соревнований по полиатлону.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы.

Организация Всероссийской федерации полиатлона в России. Международная ассоциация полиатлона.

Влияние российской школы на развитие полиатлона в мире.

##### ***Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.***

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Спортивные федерации.

Физическая культура в системе образования

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

Массовый характер российского спорта.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

##### ***Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.***

Техника выполнения видов полиатлона.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Метания – разгон системы «метатель-снаряд», обгон снаряда и финального усилия.

Траектория полета снаряда.

Предварительный разбег и скрестные шаги.

Беговые виды – старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Совершенствование выхода из стартовых колодок.

Постановка ноги на опору.

Техника выполнения специальных упражнений пловца.

Специальные упражнения на совершенствование гребка.

Упражнения для совершенствования работы ногами.

Техника старта с тумбы.

Техника выполнения поворотов маятником, кувырок и их совершенствование.

Упражнения с резиновым амортизатором.

Изготовка и техника стрельбы из пневматической винтовки.

Удержание оружия как основной элемент подготовки.  
 Совершенствование «системы» стрелок-оружие.  
 Корректировка стрельбы.  
 Пристрелка оружия как успех зачетной стрельбы.  
 Силовая подготовка полиатлониста.  
 Скоростно-силовая подготовка полиатлониста.  
 Необходимость всестороннего физического развития.  
 Изометрические упражнения.  
 Ведущие элементы координации.  
 Характер сокращения мышц при выполнении специальных упражнений.  
 Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.  
 Рациональные отношения характеристик техники.  
 Основные ошибки в технике выполнения упражнений.  
 Причины возникновения ошибок.  
 Методические приемы для устранения ошибок.  
 Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм обучающихся.  
 Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.  
 Разминка на тренировочных занятиях и соревнованиях.

### ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Правила полиатлона как вида спорта.  
 Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.  
 Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.  
 Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

### ***Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  
 Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека.  
 Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.  
 Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови.  
 Сердце и сосуды.  
 Дыхание и газообмен.  
 Органы пищеварения и обмен веществ.  
 Органы выделения.  
 Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.  
 Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.  
 Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий полиатлоном.  
 Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств.

### ***Гигиенические знания, умения и навыки.***

Понятие о гигиене. Личная гигиена полиатлониста, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

### ***Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.***



Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Режим юного полиатлониста. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня.

Показания и противопоказания для занятий полиатлоном.

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Понятие о врачебном контроле и его роли.

Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена.

Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах, меры их профилактики.

Страховка и самостраховка.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

### ***Основы спортивного питания.***

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма.

Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста.

Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.

Калорийность пищевых веществ. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.

### ***Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.***

Использование технических средств в процессе обучения и контроля усвоения материала.

Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Применение специальной экипировки. Оборудование и инвентарь.

Вспомогательные тренажеры. Правила хранения спортивного инвентаря

### ***Требования техники безопасности на занятиях.***

Требования техники безопасности и профилактика травматизма. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

### ***Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.***

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Требования к общей физической подготовке.

Средства общей физической подготовки и их характеристика.

Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена.

Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.  
Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств.  
Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся.  
Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

### ***Овладение основами техники и тактики.***

Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения.

### **Общая физическая подготовка**

### **Специальная физическая подготовка**

- Строевые упражнения.
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- Общеразвивающие упражнения без предмета.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Упражнения на растягивание и расслабление.
- Имитационные упражнения (имитация техники видов).
- Общеразвивающие упражнения с предметом.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Упражнения из акробатики.
- Легкоатлетические упражнения: бег на дистанцию от 30 до 10000м; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метание.
- Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, футбол.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Плавание: плавание на дистанцию 25, 50, 100, 200, 400 м; ныряние; приемы спасения утопающих.

### **Плавательная подготовка**

#### *Совершенствование техники плавания кроль на груди*

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.

Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

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.

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).

То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.

Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

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 ягодиц).

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.

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

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.

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.

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.

Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

То же, но с движениями ног дельфином.

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

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

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

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

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

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.

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

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

*Стартовый прыжок с тумбочки*

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

То же из исходного положения для старта.

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.

То же, но под команду.

Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

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

То же, но под команду.

Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

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

### Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. 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.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вынести вперед.

То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

То же, с отталкиванием ногами от стенки.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Выполнение поворотов в обе стороны.

Два вращения с постановкой ног на стену.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

### Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;
- круги прямыми руками с полной амплитудой;
- взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

2. Упражнения для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
- поднимания туловища (при закрепленных ногах) до касания головой коленей;
- подъем прямых ног к перекладине из положения виса.;
- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
- упражнение «шпагат».
- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.
- повороты туловища в наклоне вперед;
- хотьба широкими выпадами.

Стрелковая подготовка

Стрелок-спортсмен должен обладать:

высокой работоспособностью в условиях длительной относительной неподвижности (гипокинезии), достаточно развитой мышечной системой и выносливостью к большим статическим нагрузкам;

умением расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удержании тела и оружия, в то же время дозировано и избирательно напрягать и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие;

точностью и согласованностью движений и положений;

быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией;

хорошо развитым чувством равновесия;

способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;

высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.

*Специальные подготовительные упражнения*

Использование лишь стрелковых упражнений замедляет и ограничивает развитие функциональных возможностей стрелка. В соответствии с основополагающими положениями теории физического воспитания эффективность основных упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий спортсмена и их психофизиологические особенности.

Предлагаемые упражнения станут наиболее эффективными, если стрелок точно представляет себе смысл каждого упражнения, убежден в необходимости его выполнения, принимает участие в планировании и подборе средств тренировок. Необходимо своевременно моделировать соревновательную обстановку и выполнять основные и подготовительные упражнения в таких условиях. Но это возможно только после достаточно прочного усвоения навыков. Подготовительные упражнения могут использоваться стрелками различной квалификации как средства разминки перед стрельбой, исправления ошибок и неточностей, тренировки «вхолостую» в тире (на стрельбище) и в домашних условиях.

*Воспроизведение положения частей тела*

Выполнить произвольное по параметрам движение, например поднять руку на определенный угол. Затем повторить движение. С помощью угломера тренер проверяет зафиксированный угол и сообщает ошибку. При выполнении всех действий № 1-5 глаза закрыты, движения плавные. Аналогично выполняются движения в любом суставе.

Выполнить движение, выраженное в точных пространственных единицах, и мысленно оценить его, сообщить тренеру величину и знак допущенной ошибки. Сверяет истинную ошибку с предполагаемой и сообщает стрелку. Предлагает повторить движение.

*Воспроизведение положения стоп и позы без оружия*

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.

Повернуться на 180° и вновь воспроизвести полностью позу. Стоять 20-30 с. Открыть глаза. Проверить новое положение стоп ног. Фиксирует размеры и знак ошибки и сообщает стрелку.

*Воспроизведение изготовки с оружием*

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).

*Удерживание направления оружия при стрельбе вслепую*

Принять изготовку. Навести, например, пневматическую винтовку в центр той же мишени. Закрывать глаза. Произвести 6 выстрелов. Повторить серию. Замеряет, на каком расстоянии от центра мишени и в каком направлении расположились последовательные пробойны. После стрельбы показывает их стрелку. После проверки внести поправку перемещением стоп ног (по горизонтали) и туловища (по вертикали).

*Воспроизведение усилия*

Нажать на кистевой динамометр средним усилием правой руки. Повторить нажим с таким же усилием. То же проделать левой рукой. Определяет величину приложенного усилия, ошибку и ее знак. Каждый раз сообщает стрелку. Каждое действие повторяется до тех пор, пока ошибка не стабилизируется, например в пределах  $\pm 2$  кг.

*Воспроизведение усилия удержания оружия*

Принять изготовку к стрельбе лежа с винтовкой, правой рукой потянуть рукоятку специального динамометра с усилием, например, 5 кг, 3 кг, 1 кг, потом в обратной последовательности. То же. Каждый раз запомнить ощущение усилия и его воспроизводить.

*Воспроизведение действий по времени*

Выполнить движение по определенной амплитуде, например имитировать нажим на спусковой крючок. Определяет время движения по секундомеру, предлагает повторить первоначальное движение за тот же отрезок времени. Каждое действие повторяется до тех пор, пока ошибки не стабилизируются в определенных пределах, например  $\pm 1$  с.

Выполнить действие, выраженное в точных единицах, например имитировать удерживание оружия 15 с в изготовке. Определяет время действия по секундомеру, предлагает повторить первоначальное действие за тот же отрезок времени. Выполнить движение, самому мысленно оценить его продолжительность и сообщить тренеру величину и знак допущенной ошибки.

*Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке*

Принять изготовку, удерживать винтовку массой 5 кг одну минуту. Задержка дыхания на 30 с. Пауза одна минута. Фиксирует время удерживания и наличие дрожания тела и оружия. Прицел закрыт шторкой. Если возникает дрожание, следует перейти на более легкий вес оружия и на меньшее время его удерживания.

*Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке*

То же с наводкой на мишень № 7. Фиксирует время удерживания и наличие дрожания тела и оружия. Стрелок и тренер изучают колебания оружия (мушки) при различной массе винтовки и времени ее удерживания.

*Сохранение наводки оружия*

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.

*Управление движениями оружия*

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 – 50×15 см.

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

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50×50 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.

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

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.

Производить стрельбу из винтовки, заряжаемой тренером попеременно патронами с пороховым зарядом и учебными патронами. Следит за тем, как стрелок реагирует на осечку. В случае наличия мышечной реакции перед повторением очередного выстрела сосредоточить внимание стрелка на плавном спуске курка. В случае продолжающейся явной реакции при «осечке» (резкое движение тела и оружия) перевести стрелка на отработку устойчивости и спуска курка без выстрела.

*Согласование тех же приемов при стрельбе по мишени.*

Стрельба по мишени на результат с «отметкой» выстрелов, но без собственной корректировки. Наблюдает в оптическую трубу, сообщает стрелку о внесении поправок в прицел.

При возобновлении реакции на выстрел следует немедленно перевести стрелка на выполнение предыдущих упражнений.

*Задания для развития и совершенствования управления спуском курка.*

Принять изготровку к стрельбе лежа, нажать плавно на спусковой крючок на половину его рабочего хода. Следит за характером нажатия пальца по ходу движения стрелки индикатора. Определяет ошибку, сообщает о ней стрелку. Каждый раз нажатие на спусковой крючок производится при закрытых глазах стрелка.

*Задания для развития и совершенствования управления спуском курка.*

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.

*Задания на расслабление мышц и на управление вниманием.*

Расслабление мышц рук и плечевого пояса. Сидя расслабить правую кисть (покачивая на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы висела, как плеть), левую кисть, обе вместе, попеременно, пальцы (до восковой мягкости). Показывает положение «кучера на дрожках» и выполнение упражнений. Полезно использовать на физзарядке, на занятиях по ОФП на разминке и в паузах между выстрелами, сериями.

*Расслабление мышц век и глазных яблок.*

Слегка приспустить верхние веки так, чтобы они были видны. Заметить дрожание. Постараться прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить и совсем устранить. Это особенно хорошо удается, если смотреть вдаль. Закрывать глаза, расслабить веки (свободно их опустить). Повторить несколько раз, стараясь уловить положение максимального расслабления

На тренировку местных расслаблений нужно затратить около двух-трех недель, а для некоторых и больше, но работать нужно прилежно, постоянно, не прерываясь ни на один день. Постепенно «внутренний контролер» приучится автоматически следить за мышцами всегда и всюду.

### Бег на короткие дистанции

*Переход от стартового разбега к бегу по дистанции.*

Средства:

Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.

Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

#### *Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера*

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.

Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с.

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.

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.

Бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад.

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.

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.

Бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений.

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.

Включение в бег на максимальной скорости по сигналу

Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.

Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки

#### *Совершенствование техники бега в целом*

Средства:

Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

Пробегание полной дистанции.

Участие в соревнованиях и прикидках.

#### Метание гранаты, мяча

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

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 в сектор 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.

### Технико-тактическая подготовка

Техника. Специальные беговые упражнения.  
 Специальные упражнения пловца.  
 Специальные упражнения метателя.  
 Специальные упражнения стрелка.  
 Избирательная тренировка отдельных видов полиатлона.

### Другие виды спорта

#### Спортивные игры

##### Футбол

Удар по неподвижному мячу по воротам. Остановка и передача (пас) мяча.

##### Настольный теннис

Подача. Умение держать мяч в игре.

##### Ланта

Правила игры. Точность удара по мячу.

##### Подвижные игры

Знание правил игры.

## 4. План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки
1.	Собрание группы по определению плана подготовки и участия в соревнованиях на год	сентябрь
2.	Влияние пропусков спортивных занятий на перспективы роста результатов	октябрь
3.	Организация проведения и участие в Новогодних мероприятиях (стрелковый кросс, тест Купера)	декабрь
4.	Беседа «Олимпиада 2014 в Сочи и ее наследие»	февраль
5.	Организация и проведение конкурса лучший спортсмен	сентябрь-май
6.	Участие в спортивных мероприятиях «День бегуна», «Лыжня России», «Российский азимут», легкоатлетических кроссах и соревнованиях	Согласно положения
7.	Проведение бесед о достижениях спортсменов – полиатлонистов г. Зеленогорска на соревнованиях различного уровня	В течении года
8.	Индивидуальная работа с обучающимися	В течении года
9.	Подготовительная работа по организации летнего	март-апрель

	спортивно-оздоровительного сезона	
10.	Беседа «Олимпиада в Рио-Де-Женейро» виды спорта и перспективы российских спортсменов	май
11.	Подведение итогов учебного года	август

### 5. Материально-техническое, учебно-методическое, информационное обеспечение

№	Наименование	шт
<b><i>Основное оборудование и инвентарь</i></b>		
	Гранаты 700гр	1
	Гранаты 500гр	1
	Гранаты 300гр	1
	Мяч 150гр	1
	Специальная обувь (шиповки для метания, для бега, кроссовки)	3
	Винтовка	1
	Стрелковый костюм	1
	Перчатка	1 пара
	Ботинки стрелка	1 пара
	Стартовый станок	1
<b><i>Дополнительное техническое средства обучения</i></b>		
	Лопатки для плавания (большие, средние, малые)	3 пары
	Ласты	1 пара
	Эспандеры	1
	Копье	1
<b><i>Вспомогательное оборудование и инвентарь</i></b>		
	Легкоатлетические барьеры	10
	Ядро 3-5кг	2
	Медицинбол 1,2,3кг	3
	Утяжелители	2 пары
	Тренажер для предплечья	1
<b><i>Контрольно-измерительные и судейско-информационные средства</i></b>		
1	Видеокамера	1
2	Видеомагнитофон с монитором (планшет)	1
3	Свисток судейский	1
4	Секундомер электронный	1
5	Стартовый пистолет	1
<b><i>Оборудование для общей физической подготовки</i></b>		
	Гантели от 1 до 5кг	3 пары
	Комплект для игры в теннис	1
	Мат гимнастический	5
	Мяч баскетбольный	1
	Мяч волейбольный	1
	Мяч футбольный	1
	Скакалка гимнастическая	1
	Штанга тяжелоатлетическая	1
	Гиря 8,16,24кг	1

--	--	--

5.1. Список учебно-методической литературы:

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.
2. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В. А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
3. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.
4. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с.
5. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена /М.А. Иткис. – М.: ДОСА АФ, 1982. – 128 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. 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.
8. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.
9. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 – 220 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. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов– Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
12. Кейно А.С. Полиатлон: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / с соавторами/. 2008.
13. Булгакова Н.Ж. Плавание. Пособие для инструкторов-общественников. Москва. Физкультура и спорт 1984 – 160 с.
14. Киселев В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки и для ДЮСШ, СДЮШОР. М. советский спорт 2006 – 142 с.
15. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М Советский спорт 2005 – 112 с.