

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Карачевская детско-юношеская спортивная школа

СОГЛАСОВАНО

Начальник РУО администрации
Карачевского района



Егорова С.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Карачевская ДЮСШ



Войтов В.А.

Приказ № 105 от 16.09.2019г.

Полиатлон

**дополнительная предпрофессиональная программа в
области физической культуры и спорта
срок реализации программы - 8 лет**

Разработчики программы:

Тренер-преподаватель по полиатлону Величко Владимир Игоревич

Рецензенты программы:

Иванов Владимир Алексеевич – главный специалист РУО
администрации Карачевского район

Итомленская Валентина Николаевна – зам. начальника отдела культуры,
молодежной политики, физической культуры и спорта администрации
Карачевского района

г.Карачев
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Общие положения. Нормативно-законодательные акты
- 1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.
- 1.3. Характеристика вида спорта.
- 1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
- 1.5. Минимальное количество обучающихся в группах.
- 1.6. Срок обучения
- 1.7. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися
- 1.8. Условия реализации образовательной программы

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ и ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта.....

Приложение 2. Учебная нагрузка по годам обучения по программе

Приложение 3. План учебного процесса:

Приложение 3/I - План учебного процесса – Базовый уровень.....

Приложение 3/II - План учебного процесса – Углубленный уровень.....

Приложение 4.

Приложение 4/I. Календарный учебный план Базовый уровень образовательной предпрофессиональной программы - 6 лет

Приложение 4/II. Календарный учебный план – Углубленный уровень образовательной предпрофессиональной программы – 2 (3,4года)

Приложение 5. План воспитательной и профориентационной работы.

Приложение 6. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Приложение 7. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Приложение 8. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Приложение 9. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения полиатлону

Приложение 10. Спортивная экипировка полиатлонистов

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-законодательные акты.

Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:

–Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

–Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

–Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

–Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

–Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».

–СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

–Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Образовательные программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной

образовательной программе направлена:

- на формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта.

Полиатлон можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категории населения от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель формирование основ физической и духовной культуры личности.

Эффективность полиатлона в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, его спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием

физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, полиатлон, как многоборье, уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Двигательная деятельность полиатлонистов не просто сумма отдельных видов спорта, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств. Наряду с самыми древними дисциплинами лёгкой атлетики, полиатлон как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний исторически наиболее древних движений человека. Этим объясняется гармоническое влияние занятий полиатлоном на физическое развитие организма, это определяет и оздоровительную направленность.

Занятие полиатлоном представлены в программах дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, детско-юношеских клубов, в программах физической подготовки физического воспитания в учреждениях общего и профессионального образования и т.п. Виды программы полиатлона применяется и в тренировке спортсменов других видов спорта, как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта полиатлон

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

В соответствии с ч.2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет). Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности 1 год – 10 лет. Минимальный

возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше трех возрастов.

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах.

Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения

Уровни сложности программы									
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения		
15	12	12	11	10	9	8	8	-	-

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

1.5. Срок обучения.

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня.

(Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет).

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися. Результатом освоения образовательной программы является:

1.6.1. Базовый уровень:

1.6.1.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.7.2.2. В предметной области "общая физическая подготовка":

• укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

• повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

• приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.7.2.3. В предметной области "вид спорта":

• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

• овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

• освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

• освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

• знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

• знание требований техники безопасности при занятиях избранным

спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

1.7.2.4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.7.2.5. В предметной области "развитие творческого мышления":

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.7.2.6. В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.7.2.7. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.6.2. Углубленный уровень:

1.6.2.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых

правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

1.6.2.2. В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

1.6.2.3. В предметной области "основы профессионального самоопределения":

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.6.2.4. В предметной области "вид спорта":

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.6.2.5. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с

правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.6.2.6. В предметной области "судейская подготовка":

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

1.6.2.7. В предметной области "развитие творческого мышления":

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.6.2.8. В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.6.2.9. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.7. Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относятся кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения полиатлону перечислены в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 30.12.2016 г. N 1363 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта полиатлон" - **Приложение 9, Приложение 10.**

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 10 недель – самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта (**Приложение 1**). С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный год начинается 1 сентября. МБУ ДО Карачевская ДЮСШ осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учебный план по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта содержит:

- Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (**Приложение 1**);
 - учебный план;
 - календарный учебный график, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (**Приложение 4/1 – базовый уровень, Приложение 4/II – углубленный уровень**);
 - план учебного процесса (**Приложение 3/1 – базовый уровень, Приложение 3/II – углубленный уровень**);
 - учебная нагрузка (**Приложение 2**).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть образовательной программы содержит:

3.1. содержание работы по предметным областям:

3.1.1. Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих **обязательных предметных и вариативных областей на БАЗОВОМ УРОВНЕ:**

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

3.1.2. Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих **обязательных предметных и вариативных областей на УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ:**

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган

исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

3.2. Рабочая программа по предметным областям.

3.2.1. Обязательные предметные области - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

3.2.1.1. теоретические основы физической культуры и спорта:

Б-1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.

- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

- Общие гигиенические требования к занимающимся гандболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

- Общее понятие о строении человеческого организма.

- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.

- Понятие о физической подготовке.

- Техника безопасности на занятиях полиатлоном, нормы поведения на улице и в школе.

- Основные правила полиатлона.

- Оборудование и инвентарь.

Б-2 год обучения. Теоретическая и психологическая подготовка по темам:

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.

- Гигиенические требования к местам занятий полиатлоном, инвентарю и спортивной одежде.

- Систематическое занятие полиатлоном.

- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности,

чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

- Техника - основа спортивного мастерства полиатлониста.

Характеристика изучаемых приемов.

- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

- Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий полиатлоном.

Б-3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.

- Гигиенические требования к местам занятий полиатлоном, инвентарю и спортивной одежде.

- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.

- Техника-основа спортивного мастерства полиатлониста.

Характеристика изучаемых видов.

- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий полиатлоном.

Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Развитие детского, юношеского полиатлона. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции.

Мышцы, их строение,

- Функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

- Понятие о массаже.

- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства полиатлонистов.

- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.

- Понятие о специальной физической подготовленности.

- Спортивные соревнования в системе физического воспитания.

Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

– Техника безопасности.
– Развитие детского, юношеского спорта.
– Школьные спартакиады, чемпионаты России.
– Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.

– Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях гандболом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).

– Основы спортивного массажа.
– Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.

– Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.

– Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

– Участие Российских полиатлонистов в соревнованиях на первенство и чемпионатах Мира. Задачи и перспективы дальнейшего развития полиатлона в России.

– Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

– Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

– Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

– Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.

– Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и

объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.

– Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.

– Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

3.2.1.2. общая физическая подготовка:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову,

на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3.2.1.3. вид спорта

Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.

Содержание 1-го года обучения

Теория.

Виды спорта, входящие в летний полиатлон. Возникновение и развитие летнего полиатлона. Меры обеспечения безопасности, правила поведения на тренировках по стрельбе, плаванию, легкой атлетике.

Общая физическая подготовка.

Основы техники спортивных способов плавания.

Основы развития быстроты.

Техника метания спортивных снарядов.

Основы техники бега на средние дистанции.

Основы техники стрельбы с упора и без упора с опорой локтями о стол.

Устройство пневматической винтовки: ИЖ-60, МР-532.

Правила соревнований. Обязанности участников соревнований. Правила выполнения упражнений в видах полиатлона.

Практические занятия.

Стрелковая подготовка

Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения

выстрела в положении «лёжа».

Закрепление техники выполнения выстрела.

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

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

Стрельба по экрану и мишени с черным кругом

Легкоатлетическая подготовка

Обучение основам техники бега и метаний.

Пробегание отрезков 100-400м.

Специальные упражнения для развития быстроты, бег на отрезках 10-40м.

Дальнейшее развитие гибкости.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять. Укрепление опорно-связочного аппарата.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в беге и метаниях.

Плавательная подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди и спине.

Имитационные упражнения на суше, работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине.

Подготовительные упражнения в воде:

скольжение на груди и спине;

гребковые движения ног держась за бортик; плавание с помощью одних ног с опорой о доску;

проплывание небольших отрезков с помощью работы рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания;

проплывание с полной координацией кролем на груди и спине;

соскок вниз ногами с низкого бортика, спад в воду из положения сидя и стоя согнувшись; разучивание поворота у бортика;

игры в воде: «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Пескари и щука» и т.п. Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Рациональный способ выполнения движения, совокупность средств деятельности спортсмена, создаваемых для оптимального осуществления поставленных перед ним задач.

Тактическая подготовка.

Способность спортсмена поддерживать равномерную скорость – в беге и плавании. Максимальная скорость в спринте. Психологическая устойчивость в стрельбе из пневматической винтовки. Способность проявить взрывную силу в метаниях.

Практические занятия

Владение рациональной техникой движений во всех видах полиатлона:

- обучение технике бега на средние дистанции,
- обучение технике бега на короткие дистанции,
- ознакомление и обучение технике метаний спортивных снарядов,
- обучение технике плавания кроль на груди,
- знакомство с техникой плавания брассом, кроль на спине, дельфин,
- обучение технике стрельбы из пневматической винтовки.

Содержание 2-го года обучения

Теория.

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, Меры обеспечения безопасности, правила поведения на тренировках по стрельбе, плаванию, легкой атлетике.

Общая физическая подготовка.

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. Обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях.

Стрелковая подготовка:

- на укороченных дистанциях (периодически);
- по белому листу и мишени;
- на «кучность» и «совмещение»;
- расчёт и внесение поправок между сериями;
- закрепление техники стрельбы из положения стоя с опорой локтями о стол;
- закрепление техники выполнения выстрела.

Легкоатлетическая подготовка:

Закрепление техники бега и метаний.

Метание набивных мячей.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств. Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять. Укрепление опорно-связочного аппарата.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в беге и метаниях.

Плавательная подготовка:

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди. Старт с бортика, тумбочки.

Повороты (открытые) при плавании кролем на груди.

Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди. Плавание с помощью одних ног.

Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий.

Техническая подготовка:

Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приемами и движениями, умение выполнять их эффективно и с наименьшей тратой сил.

Тактическая подготовка:

Зависимость коэффициента полезного действия плавания и бега от техники спортсмена: от элемента техники- длины шага.

Совершенствование рациональной техники движений во всех видах полиатлона:

- совершенствование техники бега на средние дистанции,
- совершенствование техники бега на короткие дистанции,
- обучение технике метаний спортивных снарядов,
- обучение технике плавания кроль на груди,
- упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди,
- совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки.

Содержание 3-го года обучения

Теория.

Анализ результатов соревновательной деятельности показывает, что спортсмены не в полной мере могут реализовать свой потенциал. Одна из причин состоит в том, что тренеры и сами спортсмены не всегда рассматривают систему подготовки комплексно. Они часто пренебрегают некоторыми видами подготовки, например, теоретической, а также частично психологической. Теоретическая подготовка призвана обеспечить повышение уровня знаний о закономерностях построения тренировочного процесса, функциональных возможностях организма спортсмена, биомеханических характеристиках спортивных движений и т.п. Психологическая подготовка заключается не только в том, чтобы "напутствовать" спортсмена на победу, а больше в том, чтобы научить его настраиваться на соревнования в целом и отдельный старт / поединок, это соблюдение режима тренировки и восстановления, умение справляться с эмоциями.

Общая физическая подготовка.

Врачебный контроль и самоконтроль. Методика развития двигательных качеств. Общие основы теории тренировки. Спортивный режим, питание, гигиена. Правила соревнований, обязанности участника, условия выполнения соревновательного упражнения по стрельбе, бегу на выносливость, метанию, плаванию, спринту.

ОФП

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

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

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение волевой подготовки спортсменов.

Повышение общего объема и интенсивности нагрузок.

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

Избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку.

Совершенствование и развитие органов дыхания и их функций.

Исправление ошибок в технике видов полиатлона

Стрелковая подготовка

Совершенствование техники выполнения выстрела. Стрельба по белому листу.

Стрельба по круглой мишени.

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

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

Выполнение упражнений специальной физической направленности.

Тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

Легкоатлетическая подготовка

Закрепление техники бега и метаний. Метание набивных мячей.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств.

Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости:

-бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

-бег с хода тоже на коротких отрезках;

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

-различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук;

-выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

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

Укрепление опорно-связочного аппарата.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

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

Специальные подготовительные упражнения бегуна и метателя. Бег в переменном темпе с изменением скорости.

Плавательная подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания, стартов, поворотов (скоростных).

Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди. Старт с бортика, тумбочки.

Повороты (открытые) при плавании кролем на груди. Плавание с помощью одних ног.

Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции – 50,100м).

Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков дистанции.

Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий.

Техническая и тактическая подготовка.

Современный уровень владения рациональной техникой движений.

Техническая подготовленность полиатлониста - умение выполнять упражнения эффективно и с наименьшей тратой сил. Специфика подготовки полиатлониста.

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники метаний спортивных снарядов.

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди.

Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки.

Содержание 4-го года обучения.

Теория.

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты

сердечных сокращений

Меры безопасности, правила поведения во время проведения тренировочных занятий и соревнований в спортивных видах летнего полиатлона (повторение и закрепление).

Общая физическая подготовка. Теория.

Врачебный контроль и самоконтроль. Методика развития двигательных качеств. Общие основы теории тренировки. Спортивный режим, питание, гигиена. Правила соревнований, обязанности участника, условия выполнения соревновательного упражнения по стрельбе, бегу на выносливость, метанию, плаванию, спринту.

Практика.

ОФП

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

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

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение волевой подготовки спортсменов.

Повышение общего объема и интенсивности нагрузок.

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

Избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку.

Совершенствование и развитие органов дыхания и их функций.

Исправление ошибок в технике видов полиатлона.

Стрелковая подготовка

Совершенствование техники выполнения выстрела.

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

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

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

Легкоатлетическая подготовка Совершенствование техники бега и метаний.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств. Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости:

-бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

-бег с хода тоже на коротких отрезках;

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

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

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

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

Укрепление опорно-связочного аппарата.

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

Специальные подготовительные упражнения бегуна и метателя.

Бег в переменном темпе с изменением скорости.

Плавательная подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания, стартов, поворотов (скоростных).

Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди. Старт с бортика, тумбочки.

Повороты (открытые) при плавании кролем на груди. Плавание с помощью одних ног.

Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции – 50,100м).

Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков дистанции.

Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория.

Психологическая устойчивость при стрельбе из пневматической винтовки. Максимальная скорость в спринте.

Практика.

Совершенствование техники бега на средние дистанции и короткие дистанции. Обучение технике метаний спортивных снарядов.

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди.

Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки.

Содержание 5-го года обучения.

Теория.

Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны. Проводимые в стране соревнования по летнему полиатлону среди юношей, juniоров. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения во время проведения учебно-тренировочных

занятий и соревнований

Общая физическая подготовка.

Теория.

Врачебный контроль и самоконтроль. Методика развития двигательных качеств. Общие основы теории тренировки. Спортивный режим, питание, гигиена.

Правила соревнований, обязанности участника, условия выполнения соревновательного упражнения по стрельбе, бегу на выносливость, метанию, плаванию, спринту.

Практика.

ОФП

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

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

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок. Улучшение волевой подготовки спортсменов.

Повышение общего объема и интенсивности нагрузок.

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

Избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку. Совершенствование и развитие органов дыхания и их функций. Исправление ошибок в технике видов летнего полиатлона.

Стрелковая подготовка

Совершенствование техники выполнения выстрела.

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

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

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

Легкоатлетическая подготовка

Совершенствование техники бега и метаний.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств. Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости

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

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

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

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их

расслаблять.

Укрепление опорно-связочного аппарата.

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

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

Специальные подготовительные упражнения бегуна и метателя. Бег в переменном темпе с изменением скорости.

Упражнения из других видов спорта.

Плавательная подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для совершенствования спортивных способов плавания, стартов, скоростных поворотов.

Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди.

Плавание с помощью одних рук, с полной координацией движений, в различном темпе и на различных отрезках и дистанциях.

Стартовый прыжок (совершенствование)

Проплывание дистанции 25, 50, 100м с различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью, с максимальной скоростью.

Плавание с помощью одних ног с доской и без доски.

Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции – 100, 200, 400, 800м).

Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков дистанции.

Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория.

Достижение максимального результата в соревнованиях по летнему полиатлону. Значение способности спортсмена поддерживать равномерную скорость.

Практика.

Совершенствование техники бега на средние дистанции и короткие дистанции.

Совершенствование техники метаний спортивных снарядов.

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди.

Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки.

Содержание 6-го года обучения.

Теория.

Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны. Проводимые в стране соревнования по летнему полиатлону среди юношей, juniоров.

Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения на занятиях и соревнованиях по летнему полиатлону.

Общая физическая подготовка.

Теория.

Врачебный контроль и самоконтроль. Методика развития двигательных качеств. Общие основы теории тренировки. Спортивный режим, питание, гигиена.

Правила соревнований, обязанности участника, условия выполнения соревновательного упражнения по стрельбе, бегу на выносливость, метанию, плаванию, спринту.

Практика.

ОФП.

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

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

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение волевой подготовки спортсменов.

Повышение общего объема и интенсивности нагрузок.

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

Избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку.

Совершенствование и развитие органов дыхания и их функций.

Исправление ошибок в технике видов летнего полиатлона.

Стрелковая подготовка.

Совершенствование техники выполнения выстрела.

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

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

Выполнение упражнений специальной физической направленности.

Тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

Легкоатлетическая подготовка.

Совершенствование техники бега и метаний.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств. Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.

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

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

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

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

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

Укрепление опорно-связочного аппарата.

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

Упражнения с отягощениями (60-65% от массы тела), направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учетом того или иного вида летнего полиатлона

Специальные подготовительные упражнения бегуна и метателя

Бег в переменном темпе с изменением скорости на различных дистанциях

Бег с повышенной и максимальной скоростью на отрезках 100, 200, 400м

Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 50, 60м.

Бег с ходу на отрезках 10-30м Упражнения из других видов спорта

Плавательная подготовка.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для совершенствования спортивных способов плавания, стартов, скоростных поворотов.

Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди.

Плавание с помощью одних рук, с полной координацией движений, в различном темпе и на различных отрезках и дистанциях.

Стартовый прыжок (совершенствование).

Проплывание дистанции 25, 50, 100м с различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью, с максимальной скоростью.

Плавание с помощью одних ног с доской и без доски.

Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции – 100, 200, 400, 800м).

Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной

скоростью.

Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков дистанции.

Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий.

Техническая и тактическая подготовка. Теория.

Специфика подготовки полиатлониста. Техническая подготовленность- умение выполнять упражнения эффективно и с наименьшей тратой сил.

Практика.

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники метаний спортивных снарядов.

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди.

Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки.

Инструкторская и судейская практика:

Б-1г.о., Б-2г.о., Б-3г.о.:

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.

Б - 5г.о.:

1. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

2. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.

Б – 6 г.о.

1. Подготовка команды своего класса в общеобразовательной школе.

2. Оказание помощи своим товарищам в овладении видами полиатлона.

Умение исправить ошибки.

3. Судейство соревнований /самостоятельно/.

4. Умение вести протокол соревнований.

3.2.2. Вариативные предметные области - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

3.2.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры:

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно-необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрывает команда, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!». Выполнить 12–15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разокнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ». Игра проводится на площадке 10X20 м. Участники делятся на команды по 6–8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные – «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскользывать из-под рук, увертываться. Вариант. «Парашютисты» с ведением мяча убегают от «пограничников». «Парашютист» считается пойманным, если «пограничники» выбили у него мяч.

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ». От каждой команды участвуют по 10 человек. Они встают за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между командами в центре площадки, в очерченном круге ставят булаву (городок). По жребию представители одной команды – «разведчики», другой – «часовые». Ведущий называет порядковый номер. Оба игрока под этим номером выбегают к булаве, подают друг другу руки, и с этого момента начинается соперничество. Разведчик выполняет различные отвлекающие движения – выпады, повороты, прыжки на месте, приседания, танцевальные движения и др., а часовой обязан повторять все его движения, стараясь вместе с тем не упустить момента, когда разведчик попытается унести булаву за линию своей команды. Если это ему удалось, команде начисляется очко. Если же часовой сумел запятнать разведчика в пределах площадки, очко начисляется команде часовых. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга,

пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот – сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убежать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ». Играющие, за исключением водящих, разделяются на группы по 3–5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке 3–4 м, держатся за руки. В каждом кружке – логове – первый номер изображает

«зайца». Один из водящих – «охотник», другой – «заяц», не имеющий логова(бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков. По сигналу руководителя «Раз!» водящий («заяц») убегает, а на следующий счет «Два!» «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер – «заяц», находящийся там, – уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, они меняются ролями. После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину {и роли «зайцев»} вторым номерам, а первым занять их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечают учащиеся, которые ни разу не были пойманы. Согласно правилам игры «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если забежал, должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать. Вариант. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд делится на две подгруппы, каждая из

которых становится за противоположными лицевыми линиями площадки, и получают по 5 гандбольных мячей. Игроки второй команды располагаются на площадке произвольно. По сигналу ученики, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков на площадке. Последние должны увертываться, так как за каждое попадание команде на площадке начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2–2,5 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой набрали меньшее количество штрафных очков. Летящий над полом мяч, если задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает один из игроков за линией.

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ». Играющие делятся на две команды («разведчиков» и «часовых») и выстраиваются вдоль лицевых линий противоположных е площадки кладут гандбольный мяч (городок). Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» – забежать с мячом в свою вратарскую зону, «часовых» – воспрепятствовать этому. Руководитель громко называет номер, игроки, имеющие его (стоящие напротив), подбегают к мячу. Если «часовой» отвлечется, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен – становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно прибежали к центру, задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады, танцевальные движения и т. п.), отвлечь внимание «часового», который повторяет движения, и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, а «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик»; в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается, пока все номера не примут в ней участие. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, причем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, у которой больше пленных. «Часовой» обязан точно повторять все движения «разведчика», иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до вратарской зоны. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. Вариант. Разведчик убегает с помощью ведения мяча.

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1–2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один – водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше

касаний. Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА». Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5–2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, утрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к проти-воположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздается свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3–4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков. Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ВЬЮНОЧКИ». Одновременно играют 2–3 команды по 5–10 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной равномерно расставляют по 5–6 кеглей (булав) на расстоянии 2–3 м одна от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего в колонне (он самый ловкий) – провести своих игроков вьюнком (змейкой) между кеглями и не сбить их. Обойдя стоящие на пути кегли, первый номер «закрывает петлю» вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких «рейсов» может быть 5–7. Побеждает команда, игроки которой выполнят задание большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю или разорвал цепь. Вариант. То же, но направляющий выполняет ведение мяча. Если мяч потерян, команде засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных.

«ГОНКА ПО КВАДРАТУ». Из четырех скамеек образуется квадрат. На каждую становится по одному участнику. Двое представляют одну, а двое – другую команду (располагаются через одного). По сигналу все участники начинают двигаться против хода часовой стрелки вокруг скамейки, стараясь догнать и запятнать впереди бегущего соперника. Сделавший это раньше получает для своей команды очко. Затем играет следующая четверка. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. То же, но с ведением мяча.

«ЗА МНОЙ!». Участники располагаются, как спицы в колесе, – в колонны лучами. Один – водящий – бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньше количество раз. Игру можно усложнить – передвигаться на одной ноге.

«КТО БЫСТРЕЕ». Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу

ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«КРУГОВАЯ ОХОТА». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая – по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении, по второму игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие по внутреннему стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время. Варианты: 1. То же, но охотники выполняют ведение мяча. То же, но убегающие имеют мячи и выполняют ведение. То же, но ведение мяча выполняют все игроки.

«ДЕНЬ И НОЧЬ». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги у средней линии на расстоянии 1,5–2 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть дом (вратарская зона). Одна команда – «день», другая – «ночь». По команде руководителя названная команда убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все становятся на свои места и подсчитывается количество пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает большее количество игроков противника. Варианты: 1. Играющие принимают различные исходные положения: стоя спиной друг к другу, правым или левым боком, сидя или лежа на полу и т. д.

3.2.2.2. Развитие творческого мышления:

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

методы:

практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).

наглядные – предполагают активное наблюдение;

словесные – работа с речью.

приемы:

«мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;

«мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;

ключевые термины;

логические цепочки, в которых допущены ошибки;

«пометки на полях».

Примеры творческих заданий:

Метод «мозгового штурма»

1. карточки с заданиями:

* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной

из пословиц из вашего перечня.

* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: * время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

Интеллект-карты

Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

Игра на построение ситуации по алгоритму

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:

- Сбор рюкзака.
- Переправа по бревну через ручей.
- Подъем на склон.
- Перенос раненого.
- Разжигание костра.

- Установка и снятие палатки.
- Кочки.

Игра «Казачи – разбойники».

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка. Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки). Договариваются о границах территории, где будет идти игра. Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками. Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа. Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать. Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырываться и убегать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников. Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу». Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

3.2.2.3. специальные навыки:

Темы для практического и теоретического изучения:

- Виды спортивного травматизма
- Особенности спортивного травматизма
- Причины спортивного травматизма
- Профилактика спортивного травматизма
- Меры страховки и самостраховки
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений

Спортивный травматизм – возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений. Как правило, эти травмы легкой или средней степени тяжести, от них обычно не зависит жизнь человека.

Виды спортивного травматизма

Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида:

- незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины). Они наиболее часто встречаются в спорте;
- ушибы, гематомы;
- растяжение или разрыв связок;
- переломы.

Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена

К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.
- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Мероприятия по профилактике травматизма

- правильные методики во время тренировок;
- контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;
- применение специальной одежды, обуви, защиты;
- постоянный контроль медработников.

Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

Страховка и самостраховка.

Важную роль в предупреждении травм имеет специальная страховка. Не менее весомое значение в организации безопасных занятий имеет самостраховка. Под этим термином подразумевается способность спортсмена самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций невредимым либо с минимальными повреждениями. Спортсмен должен вовремя принять решение о прекращении выполнения сложного упражнения, предотвратить удар, падение и т.д.

Самостраховка — это умение падать, не травмируясь. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье.

Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений — группирования, кувырков и перекатов.

Приемы самостраховки

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.
- Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук — таким образом, удар от падения гасится встречным ударом.

При падении нужно обязательно задержать дыхание. Падение на выдохе и, еще хуже, — на вдохе — обеспечит довольно неприятные ощущения. Важно — не бояться падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков и шишек.

Упражнения для амортизации падений сгибанием рук.

Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с

небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты.

1. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером (рис. 1); то же с опорой на партнера, лежащего на спине (рис. 2). Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

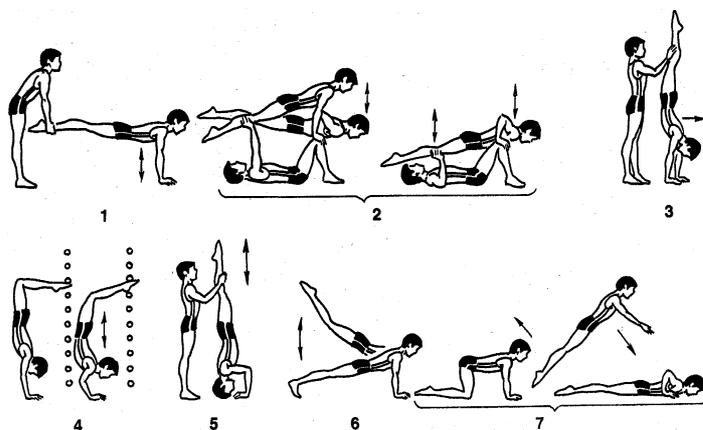
2. Ходьба на руках; в упоре лежа, с под-спрыгивании, перепрыгивании и т.д. Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.)

Однако наивно думать, что, разучив 10—20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках (рис. 3).

3. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись насками за рейку (рис. 4); с поддержкой партнером за ноги (рис. 5); у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой.

4. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; то же с 1—2 хлопками; отталкивание ногами (рис. 6); то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

5. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.



3.2.2.4. спортивное и специальное оборудование.

- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с **Приложениями 12-13**

3.2.3. Обязательные предметные области - УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:

3.2.3.1. теоретические основы физической культуры и спорта:

У -1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Задачи и перспективы дальнейшего развития полиатлона в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития полиатлона.
- Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.
- Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях полиатлоном. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.
- Организация занятий. Структура тренировочного процесса.
- Физические качества, необходимые полиатлонисту; методы и средства воспитания.
- Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.
- Назначение технических средств на занятиях полиатлоном.
- Виды соревнований. Организация соревнований в ДЮСШ.

У -2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.
- Методика тренировки. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях полиатлоном. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений полиатлониста.
- Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.
- Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.
- Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.

3.2.3.2. основы профессионального самоопределения;

Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

Углубленный уровень – 1 год обучения.

На **пропедевтическом** этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах

спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер использует в своей работе аудио-визуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.д.

На **деятельностном** этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод.

Углубленный уровень – 2 год обучения.

Основной целью **стабилизационного** этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний,

умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществлялся анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На **констатирующем** этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализуется модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Реализация этапов профессионального самоопределения осуществляется в соответствии с Планом воспитательной и профориентационной работы –

Приложение 5.

3.2.3.3. *общая и специальная физическая подготовка:*

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на

тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие

отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Содержание 1-го года углубленного уровня обучения.

Теория.

Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны. Проводимые в стране соревнования по летнему полиатлону среди юношей, юниоров. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения.

Общая физическая и специальная подготовка.

Теория.

Врачебный контроль и самоконтроль. Методика развития двигательных качеств. Общие основы теории тренировки. Спортивный режим, питание, гигиена. Правила соревнований, обязанности участника, условия выполнения соревновательного упражнения по стрельбе, бегу на выносливость, метанию, плаванию, спринту.

Практика.

ОФП.

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

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

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок. Улучшение волевой подготовки спортсменов.

СФП.

Повышение общего объема и интенсивности нагрузок.

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

Избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку. Совершенствование и развитие органов дыхания и их функций. Исправление ошибок в технике видов летнего полиатлона.

Стрелковая подготовка.

Совершенствование техники выполнения выстрела.

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

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

работ»).

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

Легкоатлетическая подготовка.

Совершенствование техники бега и метаний.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств.

Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.

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

Бег с хода тоже на коротких отрезках.

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

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

Максимальная работа рук.

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять. Укрепление опорно-связочного аппарата.

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

Упражнения с отягощениями (60-65% от массы тела), направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учетом того или иного вида летнего полиатлона.

Специальные подготовительные упражнения бегуна и метателя.

Бег в переменном темпе с изменением скорости на различных дистанциях.

Бег с повышенной и максимальной скоростью на отрезках 100, 200, 400м.

Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 50, 60м.

Бег с ходу на отрезках 10-30м. Упражнения из других видов спорта.

Плавательная подготовка.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для совершенствования спортивных способов плавания, стартов, скоростных поворотов.

Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди.

Плавание с помощью одних рук, с полной координацией движений, в различном темпе и на различных отрезках и дистанциях.

Стартовый прыжок (совершенствование).

Проплывание дистанции 25, 50, 100м с различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью, с максимальной скоростью.

Плавание с помощью одних ног с доской и без доски.

Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции – 100, 200, 400, 800м).

Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков дистанции.

Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория.

Владение рациональной техникой движений во всех видах летнего полиатлона. Техническая подготовленность как степень владения основными приемами и движениями. Умение выполнять их эффективно.

Практика.

Совершенствование техники бега на средние дистанции. Имитационные упражнения, специальные упражнения, корректирующие упражнения.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Имитационные упражнения, специальные упражнения, корректирующие упражнения.

Совершенствование техники метаний спортивных снарядов. Имитационные упражнения, специальные упражнения, корректирующие упражнения.

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди. Имитационные упражнения, специальные упражнения, корректирующие упражнения.

Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки. Имитационные упражнения, специальные упражнения, корректирующие упражнения.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно силы и выносливости.

2. Упражнения с отягощениями (даже предельными) для развития взрывной силы.

3. Индивидуализация технической подготовки соответственно индивидуальным особенностям занимающегося (морфологические и физические данные)

Содержание 2 года обучения углубленного уровня.

Общая физическая и специальная подготовка.

Теория.

Врачебный контроль и самоконтроль. Методика развития двигательных качеств. Общие основы теории тренировки. Спортивный режим, питание, гигиена. Правила соревнований, обязанности участника, условия выполнения соревновательного упражнения по стрельбе, бегу на выносливость, метанию, плаванию, спринту.

Практика.

ОФП.

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

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

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок. Улучшение волевой подготовки спортсменов.

СФП.

Повышение общего объема и интенсивности нагрузок.

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

Избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку

Совершенствование и развитие органов дыхания и их функций.

Исправление ошибок в технике видов летнего полиатлона.

Стрелковая подготовка.

Совершенствование техники выполнения выстрела.

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

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

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

Легкоатлетическая подготовка.

Совершенствование техники бега и метаний.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств.

Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.

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

Бег с хода тоже на коротких отрезках.

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

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

Максимальная работа рук.

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять. Укрепление опорно-связочного аппарата.

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

Упражнения с отягощениями (60-65% от массы тела), направленные на

развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учетом того или иного вида летнего полиатлона.

Специальные подготовительные упражнения бегуна и метателя.

Бег в переменном темпе с изменением скорости на различных дистанциях.

Бег с повышенной и максимальной скоростью на отрезках 100, 200, 400м.

Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 50, 60м.

Бег с ходу на отрезках 10-30м. Упражнения из других видов спорта.

Плавательная подготовка.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для совершенствования спортивных способов плавания, стартов, скоростных поворотов.

Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди.

Плавание с помощью одних рук, с полной координацией движений, в различном темпе и на различных отрезках и дистанциях.

Стартовый прыжок (совершенствование).

Проплавание дистанции 25, 50, 100м с различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью, с максимальной скоростью.

Плавание с помощью одних ног с доской и без доски.

Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции – 100, 200, 400, 800м).

Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков дистанции.

Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория.

Владение рациональной техникой движений во всех видах летнегополиатлона. Техническая подготовленность как степень владения основными приемами и движениями. Умение выполнять их эффективно.

Практика.

Совершенствование техники бега на средние дистанции. Имитационные упражнения, специальные упражнения, корректирующие упражнения.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Имитационные упражнения, специальные упражнения, корректирующие упражнения.

Совершенствование техники метаний спортивных снарядов. Имитационные упражнения, специальные упражнения, корректирующие упражнения.

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди.

Имитационные упражнения, специальные упражнения, корректирующие упражнения.

Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки. Имитационные упражнения, специальные упражнения, корректирующие упражнения.

1. Упражнения для развития физических качеств особенно силы и выносливости.

2. Упражнения с отягощениями (даже предельными) для развития взрывной силы.

3. Индивидуализация технической подготовки соответственно индивидуальным особенностям занимающегося (морфологические и физические данные)

Инструкторская и судейская практика:

У-1г.о.:

1. Составление конспекта урока и практическое проведение занятий.

2. Руководство командой и отдельными спортсменами в соревнованиях.

3. Проведение соревнования в качестве судьи.

У-2г.о.:

1. Проведение тренировочных занятий в младших группах ДЮСШ под наблюдением тренера.

2. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

3. Уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ.

3.2.4. Обязательные предметные области - УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:

3.2.4.1. различные виды спорта и подвижные игры:

Для достижения мастерства в полиатлоне важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Ведь главная особенность соревнований в том, что они всегда принимается с радостью, проходится на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом соревнований по полиатлону является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике.

3.2.4.2. судейская подготовка.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ от 13.02.2018 N 123, от 26.10.2018 N 914), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория

спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибку в технике выполнения отдельных приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

3.2.4.3. развитие творческого мышления:

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.



Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях.

Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.

- Интеллектуальный поиск.

Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.

- Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

3.2.4.4. *специальные навыки:*

Темы для практического и теоретического изучения:

- Причины спортивного травматизма
- Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений

- Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

- Страховка партнера.

Причины возникновения травм в спорте:

Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря.

Неправильная организация учебно-тренировочного процесса.

Неблагоприятные метеорологические условия.

Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии.

Несоблюдение режима питания.

Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.

Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.

Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.

Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.

Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Страховка партнера применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов физического воздействия. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру и воздержание от применения опасных и запрещенных действий. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. После подачи партнером сигнала о чрезмерном болевом ощущении (хлопком по коврику или партнеру), нужно немедленно остановить выполнение приема. При бросках

или других технических действиях, когда один из партнеров падает на ковер или пол, страховка партнера предусматривается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат и группирование. Броски необходимо выполнять таким образом, чтобы не касаться ковра головой (не втыкаться головой) и не ударяться своим плечом или локтем. При падении обоих не допускается падения одного на другого.

К основным правилам страховки и страховки-помощи относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;

- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;

- не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;

- при осуществлении страховки выполнения упражнения на гимнастических снарядах (например, на брусках) располагать руки таким образом, чтобы исключить вероятность их попадания “на излом”, между телом, выполняющего упражнение и гимнастическим снарядом;

- приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;

- применение приёмов поддержки и помощи должно способствовать более быстрому освоению движений и поэтому должно осуществляться ровно настолько, насколько это необходимо каждому конкретному занимающемуся для предотвращения падения или неудачного приземления.

Меры по предупреждению спортивного травматизма

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача.

Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности.

Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду.

В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину.

Присутствие тренера во время тренировки малоопытных и начинающих спортсменов обязательно!

Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии.

Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и

неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх.

Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику.

Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера, не приступайте к работе на снарядах без обеспечения страховки.

Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо пригнана, особенно это важно при занятиях зимними видами спорта (лыжи, коньки). Надо помнить, что тесная обувь ведет к потертостям и обморожениям. Для профилактики потертостей следует ежедневно мыть ноги с мылом, а при ношении резиновой обуви – надевать шерстяные носки.

При игре в футбол необходимо надевать под гетры защитные щитки, под трусы – бандаж, вратарю – ватные трусы, наколенники, налокотники и перчатки.

При слабости связочного аппарата следует применять во время тренировок и соревнований эластические бинты.

Тренируясь или выступая в болезненном состоянии на соревнованиях или сразу после перенесенного заболевания, спортсмен может перенапрячься или переутомиться, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в координации движений и как следствие к травме.

3.2.4.5. спортивное и специальное оборудование:

- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с **Приложениями 9-10**

3.3. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (**Приложение 1**).

3.4. Методические материалы

3.4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах базового уровня обучения, затем увеличивается соответственно годам обучения. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух

«частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и

энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть. После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковой физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных

спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие

«парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках.

У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилён нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях

обучение мало эффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовленный партнер простаивает и не получают должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого обучающегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующегося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай – когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба. В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп начальной подготовки владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе гандбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года обучения начальной подготовки. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.

2. В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению**. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры.

Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		

Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

3.5.4. Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой

работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно- психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других

психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

3.5.2. Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и

младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

3.5.3. Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического

мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и

коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки полиатлонистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы (**Приложение 5**) в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;

- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (**Приложение 6**);
- Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы (**Приложение 7**);
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом) (**Приложение 8**).

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
5. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».
6. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).
10. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным в МБУ ДО Карачевская ДЮСШ.
11. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».
12. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)
https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniya_odarennyh_detey_sportivnaya_odarennost.pdf
13. Приказ Министерства спорта РФ от 30.12.2016 г.N 1363 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта полиатлон".
14. "Правила вида спорта "полиатлон" (утв. приказом Минспорта России от 12.01.2018 N12)

15. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.

16. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л., /

«Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.

17. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «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, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.

18. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных

школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.

19. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.

20. Червяков В.З. Кемза А.И., Гильмутдинов Т.С. / « Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1997 г. – 38 с.

21. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.

22. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов/Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2005 – 101 с.

23. Моглина А.Д. Основы овладения методикой обучения спортивным способам плавания. Учебное пособие. Краснодар, 2001 – 57 с.

24. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде. Методические рекомендации. Москва, 1980 – 20 с.

25. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990 г.. – 112 с.

26. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г.. – 43 с.

27. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос.

/В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998 г. – 63 с.

28. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Воронеж, 1999 г. – 220 с.

29. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – Москва: Физкультура и спорт, 1995 г. – 38 с.

30. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва, 2007, вып. 1, с 21- 29.

31. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.

32. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.

33. Волков В.М. Тренеру о подростке. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - 75 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.

2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru.

3. Официальный сайт Российской Федерации триатлона - www.ftr.org.ru

4. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона - www.polyathlon.ru.

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru,

6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru.

7. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.

9. Общероссийский Профсоюз образования - <http://www.ed-union.ru>

10. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturasport.ru/>.

11. Спортивный обозреватель - <http://www.ns-sport.ru/stati.html>.

12. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.

13. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>

14. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.

15. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>

16. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>

17. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru/>

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15
1.2.	Общая физическая подготовка	25	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4.	Вид спорта	30	30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	10
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5
2.4.	Специальные навыки	5	5
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5	5

Учебная нагрузка по годам обучения по программе полиатлон.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения		
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12		
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5		
Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	420	504	504		
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	126 - 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210	168 - 210	168 - 210		

I. План учебного процесса БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итого	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2016		204	1788	24		252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1400						174	174	234	234	292	292
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	204						26	26	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	598						74	74	100	100	125	125
1.3.	Вид спорта	598						74	74	100	100	125	125
2	Вариативные предметные области	592						74	74	98	98	124	124
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	300						38	38	50	50	62	62
2.2.	Развитие творческого мышления	100						12	12	16	16	22	22
2.3.	Специальные навыки	96						12	12	16	16	20	20
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	96						12	12	16	16	20	20
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера											
4.	Аттестация	24						4	4	4	4	4	4
4.1.	Промежуточная аттестация	24						4	4	4	4	4	4

II. План учебного процесса УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итогов ая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Общий объем часов		1008		100	900	6	2	504	504		
1.	Обязательные предметные области	700						350	350		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100						50	50		
1.2.	Общая физическая подготовка	148						74	74		
1.3.	Вид спорта	148						74	74		
1.4.	Основы профессионального самоопределения	304						152	152		
2	Вариативные предметные области	300						150	150		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	100						50	50		
2.2.	Судейская подготовка	52						26	26		
2.3.	Развитие творческого мышления	52						26	26		
2.4.	Специальные навыки	48						24	24		
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	48						24	24		
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера									
4.	Аттестация	8						4	4		
4.1.	Промежуточная аттестация	6						4	2		
	Итоговая аттестация	2							2		

**План воспитательной и профориентационной работы
на 2019 - 2020 учебный год**

Отделение - ПОЛИАТЛОН

Тренер-преподаватель – Величко В.И.

Цели:

- создание системы воспитательной работы с учащимися;
- формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.
- подготовка ученика как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состоятельности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля, выявление профессиональной ориентации учащихся.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
5. Выявление уровня воспитанности личности занимающихся.

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	В течение года
	2. Участие в субботниках	
	3. Помощь в оформлении наглядной агитации	
	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь

Нравственное воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
	Поход	Сентябрь
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Апрель
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Беседа «Красота тела и души»	
	Акция «Самбисты за здоровый образ жизни»	
	Экскурсия	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД.	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	В течение года
	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря федерации самбо Свердловской области	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы)	По мере необходимости и
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	Май

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения
дополнительной общеобразовательной программы по полиатлону.**

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения
базового уровня сложности

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 30м.	5,6	5,9	6,3	6,2	6,5	6,9
Прыжок в длину с места	160	140	125	150	135	125
Поднимание туловища за 1 мин.	31	29	26	21	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	12	10	7	4	3

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения
базового уровня сложности

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 30м.	5,4	5,7	6,1	6,0	6,3	6,7
Прыжок в длину с места	170	150	130	155	140	130
Поднимание туловища за 1 мин.	34	31	28	29	22	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	14	12	9	6	5

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения
базового уровня сложности

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 30м.	5,2	5,5	5,9	5,8	6,1	6,5
Прыжок в длину с места	180	160	135	160	145	135

Поднимание туловища за 1 мин.	37	33	31	25	24	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				11	8	6
Подтягивание	6	4	2			

Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения
базового уровня сложности

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м.	11,2	11,4	11,6	12,2	12,4	12,6
Прыжок в длину с места	180	170	145	165	150	140
Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	34	27	26	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				13	10	8
Подтягивание	8	6	4			

Контрольные упражнения для групп 5-го года обучения
базового уровня сложности

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м.	10,8	11,0	11,2	11,8	12,0	12,2
Прыжок в длину с места	200	180	155	170	155	145
Поднимание туловища за 1 мин.	43	38	37	30	28	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				15	12	10
Подтягивание	10	8	6			

Контрольные упражнения для групп 6-го года обучения
базового уровня сложности

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м.	10,4	10,6	10,8	11,4	11,6	11,8
Прыжок в длину с места	210	190	165	175	160	150
Поднимание туловища за 1 мин.	46	41	39	33	20	24
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				17	14	12
Подтягивание	12	10	8			

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения
углубленного уровня сложности

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100 м.	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
Прыжок в длину с места	230	210	185	185	170	160
Поднимание туловища за 1 мин.	52	47	43	39	34	28
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				19	16	14
Подтягивание	14	12	10			

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения
углубленного уровня сложности

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	15,9	17,0	17,5
Прыжок в длину с места	240	220	195	190	175	165
Поднимание	55	50	45	42	36	30

туловища за 1 мин.						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				21	18	16
Подтягивание	16	14	12			

**Методика выполнения двигательных заданий
при проведении мониторинга общей физической подготовленности
учащихся**

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки)

В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену), выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания, если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Бег 30,60 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 3*10 м (мальчики и девочки)

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой

соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег 500, 1000 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта по периметру гандбольной площадки или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки)

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 1 см.

Плавание 50, 100 м. (мальчики и девочки; юноши и девушки)

По команде «На старт» спортсмен принимает положение стартового на тумбочке. По свистку или другому сигналу стартера, означающего команду «Марш», спортсмен ныряет в воду и плывет нужную ему дистанцию, спортивным способом плавания. Дистанция считается законченной, когда спортсмен самостоятельно проплыл всю дистанцию. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке; 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

– ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

– изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

– изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

– изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и

объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники.

Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены за 1 минуту (мальчики и девочки).

По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания локтями рук коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется за 60 секунд.

Стрельба из пневматической винтовки 5 * 10 метров (юноши и девушки).

Упражнение выполняется по команде судьи «На огневой рубеж МАРШ». Каждый стрелок занимает и.п. на своем огневом рубеже и докладывает судье, что «К стрельбе готов». По команде начинает стрельбу. Сначала пробные выстрелы, затем контрольные. Об окончании стрельбы, спортсмен докладывает «Стрельбу закончил». И только по команде судьи покидает огневой рубеж. Судьи самостоятельно производят подсчет очков и результат вносится в протокол соревнований.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки и девушки).

По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на кисти рук и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает их, до полного выпрямления. В случае если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

Метание мяча 150г. и метание гранаты 500 и 700г. (мальчики и девочки, юноши и девушки).

На метание отводится три попытки. Спортсмен выполняет их последовательно.

Дальний результат считается лучшим и вносится в протокол.

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

В тренировке применяются следующие подготовительные упражнения:

- метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние, метание в цель;
- метание набивного мяча одной рукой (вес до 1 кг): с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с разбега;

- 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;
- метание гранаты с места, с шага, с двух, с трех шагов;
- метание гранаты в полную силу с полного разбега.

**Перечень вопросов по текущему контролю,
освоения теоретической части образовательной программы**

Требования к результатам освоения программы, служащие основанием для перевода на последующие годы обучения

Требования	Уровни обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2		
Знать:										
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	x	x	x	x	x	x	x	x		
- современное состояние и историю и тенденции развития полиатлона в мире, России	x	x	x	x	x	x	x	x		
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	x	x	x	x	x	x	x	x		
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки								x		
- систему и технологии спортивной подготовки полиатлонистов								x		
- основы техники и тактики полиатлона					x	x	x	x		
- правила судейства в полиатлоне							x	x		
Уметь:										
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки и индивидуальных особенностей организма						x	x	x		

Требования	Уровни обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2		
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	x	x	x	x	x	x	x	x		
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по полиатлону						x	x	x		
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе команды на должном уровне						x	x	x		
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние						x	x	x		
- обслуживать соревнования в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора							x	x		
Владеть:										
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	x	x	x	x	x	x	x	x		
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения видов спорта в полиатлоне					x	x	x	x		
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	x	x	x	x	x	x	x	x		
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе команды на соответствующем качественном уровне					x	x	x	x		
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности								x		

Требования	Уровни обучения									
	Базовый уровень						Углублен ный уровень			
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2		
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом							x	x		
- навыками обслуживания соревнований в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря, секундометриста и информатора								x		

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие полиатлона;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях полиатлоном;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий полиатлоном;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;

В области избранного вида спорта – полиатлон:

- владение основами техники и тактики отдельных видов полиатлона;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для

присвоения спортивных разрядов и званий в сфере полиатлона;

В области развития творческого мышления:

- наличие изобретательности и творческого мышления;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;

- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре;

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специальные физические качества гандболиста средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- владение основами технических и тактических действий в полиатлоне;
- владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;

- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;

- умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности; В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в полиатлоне;

- умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;

- наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;

- обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований;

В области спортивного и специального оборудования:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по полиатлону;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- наличие навыков должного содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Методические указания
по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30- минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более

одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно в конце учебного года апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:

- ✓ Базовый уровень – по окончании 6 года обучения;
- ✓ Углубленный уровень - по окончании 2 года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении, образцы которых утверждены приказом МБУ ДО Карачевская ДЮСШ.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые
для обучения полиатлоном**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество Изделий
1	Стартовые колодки	комплект	4
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
4	Скакалка гимнастическая	штук	10
5	Мяч набивной 1-5 кг.	штук	10
6	Мат гимнастический	штук	6
7	Мячи для метания вес-150г.	штук	10
8	Рулетки 5, 10 и 50 м	штук	3
9	Спортивные гранаты весом 500 и 700г.	штук	12
10	Стенка гимнастическая и турник навесной для гимнастической стенки	штук	4
11	Доски для плавания	штук	10
12	Резиновые эспандеры	штук	10
13	Пневматические винтовки	штук	4
14	Пули для стрельбы	штук	1000 на занимающегося
	Зрительная труба для тира (увеличение от 15 до 20 крат)	штук	1
16	Мишени	штук	100 на занимающегося
17	Установка для стрельбы	штук	4
	Свисток	штук	1
19	Секундомер	штук	2

Приложение 10

Спортивная экипировка полиатлониста

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Кроссовки беговые.	пара	на занимающегося
2	Легкоатлетические шиповки.	штук	на занимающегося
3	Легкоатлетическая форма (майка, трусы, кепка).	штук	на занимающегося
4	Костюм стрелковый (куртка, брюки, перчатки, ботинки)	штук	на занимающегося
5	Тренировочный костюм.	штук	на занимающегося
6.	Болоньевый (ветрозащитный) костюм с капюшоном.	штук	на занимающегося