**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояружская детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа рассмотрена и принята  на заседании педагогического совета  от « 31» августа 2020 г.  Протокол № 1 | Утверждена:  Приказ № 92 от 31.08.2020 г. |

**Рабочая программа объединения**

**«Полиатлон»**

**на 2020-2021 учебный год**

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Автор-составитель:

Ковалев Василий Павлович - тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2020 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Полиатлон» утвержденной приказом № 85 от 08.07.2020 года.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 10 до 17 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа (126 занятий) в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

**Цель программы:** создание условий, обеспечивающих возможность для  обучающимся вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом.

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

* содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
* воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
* привитие необходимых теоретических знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
* обучение технике по видам спорта, входящих в летний полиатлон;

-привлечение к занятиям по полиатлону перспективных учащихся для достижения ими более высоких результатов;

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-     популяризация летнего полиатлона.

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к полиатлону;

- укрепление здоровья;

- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в летнем полиатлоне.

Так же в результате  освоения образовательной программы обучающиеся  должны обладать следующими личностными качествами:

- быть физически крепким и морально устойчивым;

- быть готовым к трудовой деятельности и службе в армии;

- показывать высокие спортивные результаты;

- владеть навыками, полученными за время обучения;

**Критерии оценки результативности реализации программы.**

Результативность реализации программы определяется при помощи  контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

**Контрольные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | |
| 8-12 | 13-17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 5,8 | 5,2 |
| д | 6,0 | 5,7 |
| Бег 300 м, с | м | 60,0 |  |
| д | 62,0 |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 8,8 | 8,3 |
| д | 9,3 | 9,0 |
| 6-минутный бег, м | м | - | 1200 |
| д | - | 1050 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 40 | 57 |
| д | 34 | 40 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 178 | 194 |
| д | 145 | 160 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,3 | 6,8 |
| д | 3,8 | 4,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - |
| д | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 6 | 15 |
| д | 4 | 9 |

**Контрольные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | |
| 8-12 | 13-17 |
| Бег, 60 м, с | м | 10,8 | 9,6 |
| д | 11,8 | 10,2 |
| Бег, 1000 м, с | м | 4.30 | 3.45 |
| д | 5.15 | 4.35 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 155 | 190 |
| д | 150 | 170 |
| Плавание 50 м, с | м | + | 40 |
| д | + | 45 |
| Стрельба, очки | м | + | 39 |
| д | + | 34 |

По результатам сдачи контрольных нормативов делается вывод об освоении обучающимися программного материала.

**Учебный план**

**для спортивно-оздоровительных групп  3 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации и контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 2. | Техника безопасности при занятиях полиатлоном | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 3. | Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха.  Врачебный  контроль | 4 | 4 | - | Устный опрос |
| 4. | Краткие сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 6. | Техника плавания | 4 | 4 | - | Устный опрос |
| 7. | Правила соревнований по полиатлону | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 8. | Общая физическая подготовка | 60 | - | 60 | Тестирование по контрольным нормативам |
| 9. | Специальная физическая подготовка | 90 | - | 90 | Тестирование по контрольным нормативам |
| 10 | Плавательная подготовка | 16 | - | 16 | Тестирование по контрольным нормативам |
| 11. | Беговая подготовка | 24 | - | 24 | Тестирование по контрольным нормативам |
| 12. | Стрелковая подготовка | 26 | - | 26 | Тестирование по контрольным нормативам |
| 13. | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | - |
| 14. | Участие в соревнованиях | 12 | - | 12 | - |
| 15. | Воспитательная работа | 4 | 4 | - | Наблюдение |
|  | ИТОГО | 252 | 20 | 232 | - |

Программный материал третьего года обучения (СОГ).

**Раздел 1. Физкультурно-спортивное многоборье. Полиатлон**

Теория: Полиатлон. Виды. История полиатлона в России. Региональные сорвнования

**Раздел 2. Техника безопасности при занятиях полиатлоном**

Теория: Техника безопасности в спортивном зале, бассейне, тире. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием.

**Раздел 3. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. Врачебный контроль**

Теория: Предупреждение инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов в питании борца и их нормы. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

**Раздел 4. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Теория: Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

**Раздел 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Теория: Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий полиатлоном. Обмен веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Раздел 6. Техника плавания**

Теория: теоретические знания о стиле плавания кролем на груди, о технике безопасности, о технике разворота, о технике старта.

**Раздел 7. Правила соревнований по полиатлону**

Теория: Правила проведения соревнований по летнему полиатлону.

**Раздел 8. Общая физическая подготовка**

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств: гибкость, координация, скоростно-силовые качества и силовая выносливость.

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

1. Спортивная ходьба, бег с передвижениями противоходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.
2. Ходьба на лыжах.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Специально-надшаговые упражнения.
5. Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад)

**Раздел 9. Специальная физическая подготовка**

Практика:

* упражнения с набивными мячами;
* совершенствование правильности гребковых движений;
* специальные упражнения на гибкость и растягивание;
* специальные прыжковые упражнения.
* **Раздел 10. Плавательная подготовка**
* Практика:
* Положение туловища, ног, рук, головы.
* Основы техники плавания. Разными стилями.
* Старт, вхождение в воду, развороты в воде, правильное выполнение гребковых упражнений.
* Проплывание отрезков 50, 100 метров на технику, проплывание отрезков 50-100 метров на скорость.
* Плавание в равномерном темпе 10-20 минут.

**Раздел 11. Беговая подготовка.**

Практика:

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов : бег с низкого и высокого старта 20-30 метров.

Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

**Раздел 12. Стрелковая подготовка**

Практика:

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

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

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба по мишеням.

**Раздел 13. Контрольные испытания**

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

**Раздел 14. Участие в соревнованиях**

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

**Раздел 15. Воспитательная работа**

Теория:Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Проведение бесед о ценностях, толерантности, этике и здоровом образе жизни.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал** | **Сентябрь** | | | | | | | | | | | | | **0ктябрь** | | | | | | | | | | | | | **ноябрь** | | | | | |
| 1 | **№ занятий** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 2 | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ПО ПЛАНУ** | 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 |
| 3 | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ПО ФАКТУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **2 Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Легкоатлетическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Закрепление техники бега | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + |
| 7 | Закрепление техники метания |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 8 | Метание набивных мячей |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 9 | Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + |
| 10 | Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств |  |  |  |  | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + |
| 11 | Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости | + |  |  | + | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 12 | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  | + |  |  | + | + | + | + |  | + |
| 13 | Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 14 | Укрепление опорно-связочного аппарата | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + |  | + | + | + |  | + | + |
| 15 | Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |
| 16 | Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в беге и метаниях. | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | **Стрелковая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | на укороченных дистанциях (периодически); |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 23 | по белому листу и мишени |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 24 | на «кучность» и «совмещение». |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 25 | Расчёт и внесение поправок между сериями. |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 26 | Закрепление техники стрельбы из положения стоя с опорой локтями о стол |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 27 | Закрепление техники выполнения выстрела. |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| 28 | Выполнение УПР-ВП-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Выполнение УПР-ВП-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | **3. Воспитательная работа** | **В ходе занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал** | **ноябрь** | | | | | | | **декабрь** | | | | | | | | | | | | | | **январь** | | | | | | | | |  | |  | |
| 1 | **№ занятий** | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 |  |  | |  |
| 2 | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ПО ПЛАНУ** | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 | | 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |  |  | |  |
| 3 | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ПО ФАКТУ** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 4 | **1.Введение (2ч)**  *Теория.* |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 7 | **Плавательная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 8 | Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. | + |  | + | + |  | + | + | | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  | |  |
| 9 | Упражнения на координацию движений |  |  |  | + |  |  |  | | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 10 | Упражнения на силу, гибкость, расслабление | + |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |
| 11 | Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |
| 12 | Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов | + |  |  | + |  |  | + | | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |
| 13 | Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |
| 14 | Старт с бортика, тумбочки | + |  |  | + |  |  | + | | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |
| 15 | Повороты (открытые) при плавании кролем на груди | + |  |  | + |  |  | + | | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  | |  |
| 16 | Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди | + |  | + |  |  | + |  | |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 17 | Плавание с помощью одних ног | + |  |  | + |  |  | + | |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |
| 18 | Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий. |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 19 | **Стрелковая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 20 | на укороченных дистанциях (периодически); |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 21 | по белому листу и мишени |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 22 | на «кучность» и «совмещение». |  | + |  |  | + |  |  | |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |
| 23 | Расчёт и внесение поправок между сериями. |  | + |  |  | + |  |  | |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |
| 24 | Закрепление техники стрельбы из положения стоя с опорой локтями о стол |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 25 | Закрепление техники выполнения выстрела. |  | + |  |  | + |  |  | |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |
| 26 | Выполнение УПР-ВП-3 |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 27 | Выполнение УПР-ВП-2 |  |  |  |  | + |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 29 | **3.Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 30 | *Теория.*  Техническая подготовка | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 31 | Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приемами и движениями, умение выполнять их эффективно и с наименьшей тратой сил. |  | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 32 | Тактическая подготовка  Зависимость коэффициента полезного действия плавания и бега от техники спортсмена: от элемента техники- длины шага. |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 33 | *Практика.*  Совершенствование рациональной техники движений во всех видах полиатлона:  -упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 34 | -совершенствование техники бега на средние дистанции, |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  | |
| 35 | -совершенствование техники бега на короткие дистанции, |  |  |  | + |  |  | + | |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |
| 36 | -обучение технике метаний спортивных снарядов |  |  |  | + |  |  |  | | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 37 | -обучение технике плавания кроль на груди, |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |
| 38 | упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |
| 39 | -совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки, |  |  | + |  |  | + |  | |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | |
| 40 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 41 | **4. Спортивные, оздоровительные и восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 42 | *Теория.*  Гигиена спортсмена и закаливание, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | + |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |
| 43 | *Практика.*  Участие в соревнованиях различного уровня по полиатлону, легкой атлетике, плаванию, различных военно-спортивных мероприятиях. |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | |
| 44 | восстановительные и закаливающие мероприятия. |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 45 | Спорт игры |  | + |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |
| 46 | Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; | + | + |  | + | + |  | + | | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| 47 | **5. Контрольно-оценочные и переводные испытания .** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | |  |  |  | |
| 48 | **6. Воспитательная работа** | **В ходе занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал** | **февраль** | | | | | | | | | | | **март** | | | | | | | | | | | | | | **апрель** | | | | | | | |
| 1  2 | **№ занятий** | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | |
| 3 | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ПО ПЛАНУ** | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 24 | 26 | | 1 | 3 | 5 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 | 31 | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | |
| 4 | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ПО ФАКТУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 5 | **1.Введение (2ч)**  *Теория.* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 6 | **2 Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 7 | **Легкоатлетическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 8 | Закрепление техники бега | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + | |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  | |
| 9 | Закрепление техники метания |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 10 | Метание набивных мячей |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 11 | Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |
| 12 | Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  | |
| 13 | Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + | |  | + | + |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |
| 14 | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |
| 15 | Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + | |  | + | + |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |
| 16 | Укрепление опорно-связочного аппарата | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + | |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  | |
| 17 | Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 18 | Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в беге и метаниях. | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |
| 19 | **Плавательная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 20 | Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | |
| 21 | Упражнения на координацию движений |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | |
| 22 | Упражнения на силу, гибкость, расслабление |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | |
| 23 | Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | |
| 24 | Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | |
| 25 | Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | |
| 26 | Старт с бортика, тумбочки |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 27 | Повороты (открытые) при плавании кролем на груди |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 28 | Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | |
| 29 | Плавание с помощью одних ног |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | |
| 30 | Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |
| 31 | **стрелковая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 32 | на укороченных дистанциях (периодически); |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |
| 33 | по белому листу и мишени |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 34 | на «кучность» и «совмещение». |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | |
| 35 | Расчёт и внесение поправок между сериями. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | |
| 36 | Закрепление техники стрельбы из положения стоя с опорой локтями о стол |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | |
| 37 | Закрепление техники выполнения выстрела. |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + | |
| 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 39 | **3.Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 40 | *Теория.*  Техническая подготовка | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 41 | Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приемами и движениями, умение выполнять их эффективно и с наименьшей тратой сил. |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 42 | Тактическая подготовка  Зависимость коэффициента полезного действия плавания и бега от техники спортсмена: от элемента техники- длины шага. |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 43 | *Практика.*  Совершенствование рациональной техники движений во всех видах полиатлона:  -упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 44 | -совершенствование техники бега на средние дистанции, |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | |
| 45 | -совершенствование техники бега на короткие дистанции, |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |
| 46 | -обучение технике метаний спортивных снарядов |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 47 | -обучение технике плавания кроль на груди, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | |
| 48 | упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | |
| 49 | -совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки, |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + | |
| 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 51 | **4. Спортивные, оздоровительные и восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 52 | *Теория.*  Гигиена спортсмена и закаливание, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 53 | *Практика.*  Участие в соревнованиях различного уровня по полиатлону, легкой атлетике, плаванию, различных военно-спортивных мероприятиях. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |
| 54 | восстановительные и закаливающие мероприятия. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 55 | Спорт игры |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |
| 56 | Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + | |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  | |
| 57 | **3. Воспитательная работа** | **В ходе занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал** | **апрель** | | | | | **май** | | | | | | | | | | | **июнь** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **№ занятий** | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 |
| 2 | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ПО ПЛАНУ** | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 5 | 7 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 31 | 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 |
| 3 | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ПО ФАКТУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **1.Введение (2ч)**  *Теория.* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **2 Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | **Легкоатлетическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Закрепление техники бега | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + |  |  |
| 8 | Закрепление техники метания |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Метание набивных мячей |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 11 | Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| 12 | Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| 13 | Повышение уровня разносторонней физической подготовленности |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 14 | Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| 15 | Укрепление опорно-связочного аппарата | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + |  |  |
| 16 | Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в беге и метаниях. | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 18 | **Плавательная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 20 | Упражнения на координацию движений |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 21 | Упражнения на силу, гибкость, расслабление |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 222 | Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 23 | Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 24 | Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 25 | Старт с бортика, тумбочки |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Повороты (открытые) при плавании кролем на груди |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 28 | Плавание с помощью одних ног |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| 29 | Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий. |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 30 | **Стрелковая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | на укороченных дистанциях (периодически); |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 32 | по белому листу и мишени |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 33 | на «кучность» и «совмещение». |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Расчёт и внесение поправок между сериями. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 35 | Закрепление техники стрельбы из положения стоя с опорой локтями о стол |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Закрепление техники выполнения выстрела. |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | **3.Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | *Теория.*  Техническая подготовка | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приемами и движениями, умение выполнять их эффективно и с наименьшей тратой сил. |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Тактическая подготовка  Зависимость коэффициента полезного действия плавания и бега от техники спортсмена: от элемента техники- длины шага. |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | *Практика.*  Совершенствование рациональной техники движений во всех видах полиатлона:  -упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | -совершенствование техники бега на средние дистанции, |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| 44 | -совершенствование техники бега на короткие дистанции, |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 45 | -обучение технике метаний спортивных снарядов |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | -обучение технике плавания кроль на груди, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |
| 47 | упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кроль на груди |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |
| 48 | -совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки, |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| 49 | **4. Спортивные, оздоровительные и восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | *Теория.*  Гигиена спортсмена и закаливание, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | *Практика.*  Участие в соревнованиях различного уровня по полиатлону, легкой атлетике, плаванию, различных военно-спортивных мероприятиях. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 52 | восстановительные и закаливающие мероприятия. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Спорт игры |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| 54 | Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| 55 | |  | | --- | | **5. Контрольно-оценочные и переводные испытания .** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| 56 | **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | В ХОДЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |