

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа «Школа будущего»

---

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МБОУ СОШ «Школа будущего»

«29» августа 2018 г.

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ «Школа будущего»

Голубицкий А.В.

Приказ № 601 от «29» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**Двоеборье/троеборье**

(наименование программы)

**Физкультурно - спортивная**

(направленность)

**7-10 лет**

(возраст детей)

**1 год**

(срок реализации)

п. Большое Исаково  
2018

## Пояснительная записка

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

Двоеборье и троеборье являются составной частью вида спорта Современное Пятиборье. Современное пятиборье— вид спорта из класса спортивных многоборий, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание. Пятиборье разделяется на мужское и женское и по возрасту. Современным называется для отличия от античного.

### **Цель:**

- оптимизация физического развития ребенка, всестороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств и обеспечение на этой основе подготовленности каждого к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

### **Задачи:**

- современное пятиборье очень сложный технично-силовой вид спорта. Спортсмен должен быть развит всесторонне. Иметь крепкую нервную систему и быть силен физически. Для развития спортсмена-пятиборца каждый тренер использует свой метод подготовки. Спортивная тренировка представляет собой сложный процесс комплексного совершенствования организма спортсменов и должна быть направлена на: всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья спортсменов. Владение техникой видов современного пятиборья; развитие специальных двигательных качеств и тактических способностей; воспитание волевых качеств, необходимых для достижения высоких результатов в отдельных видах пятиборья и по всему комплексу.

Физическая подготовка пятиборцев складывается из двух тесно связанных между собой частей - общей и специальной.

Общая физическая подготовка (ОФП) проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, развития силы, скорости, выносливости и совершенствования разнообразных двигательных способностей. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные игры, упражнения с тяжестями, ходьба на лыжах и другие виды спорта.

Наиболее широко средства общей физической подготовки используются в учебно-тренировочном процессе с юными пятиборцами, где овладение техникой отдельных видов пятиборья осуществляется на базе

разностороннего физического развития. По мере перехода юных пятиборцев в старшие возрастные группы физическая подготовка приобретает специализированный характер. Однако совсем средства общей физической подготовки не исключают, ими продолжают пользоваться и взрослые пятиборцы, особенно на первом этапе подготовительного периода, а также в переходном, как методом активного отдыха.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое использование разнообразных упражнений, способствующих развитию и совершенствованию определенных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в отдельных видах пятиборья. В качестве средств специальной физической подготовки из числа многообразных упражнений выбирают те, которые в одних случаях способствуют развитию силы определенных групп мышц; в других -- гибкости, нужной для выполнения основных упражнений; в третьих -- скорости и быстроты определенных движений; в четвертых - являются вспомогательными упражнениями для разучивания и совершенствования техники приемов.

### **Статус программы**

Данная рабочая программа по двоеборью/троеборью составлена на основе учебной программы В.П. Киселев «Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ»

### **Планируемые предметные результаты освоения курса**

**Предметными результатами** изучения курса являются:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития современного пятиборья, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- владеть представлением о современном пятиборье, как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации и характеризовать признаки техничного исполнения;

- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного курса (210ч.,6ч. в неделю)**

### **Естественные основы (в процессе урока)**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

### **Социально-психологические основы(в процессе урока)**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

### **Культурно-исторические основы(в процессе урока)**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения и современного пятиборья.

### **Приемы закаливания(в процессе урока)**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны.

### **Стрельба (50ч.)**

ОФП. СФП. Упражнения на тренировку прицела. Стрельба по мишени с различного расстояния. Скоростная стрельба. Основная терминология. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Плавание (80ч.)**

ОФП. СФП. Имитационные упражнения на суше. Упражнения на растяжку. Упражнения на задержку дыхания. Плавательная терминология. Освоение воды. Освоение четырех способов плавания. Плавание в координации и по частям. Плавание с ускорениями и на выносливость. Плавание с дополнительным инвентарем. Прыжки в воду. Кувырки и повороты в воде. Прикладное плавание. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка (80ч.)**

ОФП, СБУ. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; спрыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Упражнения с утяжелителями. Бег на выносливость. Переменный бег. Ускорения на короткие и длинные отрезки. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Длительность разовой тренировки 2 часа: 1 час суша и 1 час вода**

**Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности:**

Тренировка-игра, тренировка-соревнование, тренировка-взаимообучения, тренировка с групповыми формами работы, комплексная тренировка.

**Материально – методическое обеспечение:**

- Для суши: гимнастические коврики, гантели, утяжелители, веревки, пневматические пистолеты, пульки, секундомер, свисток
- Для воды: плавательные доски, лопатки, камни, мячики для пинг-понга, ласты, секундомер, свисток

### Учебно-тематический план «Двоеборье/троеборье»

№	Тема занятия	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
<b>I. Введение в двоеборье</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
1.	Техника безопасности и правила поведения на суше и в воде.	1	1	-
2.	Освоение с водой. Знакомство со стрельбой. ОФП, СФП. Общая терминология.	7	1	6
<b>II. Изучение техники плавания способа кроль на груди</b>		<b>44</b>	<b>3,5</b>	<b>40,5</b>
3.	Изучение работы ног кролем на груди. Бег на короткие дистанции. ОФП, СФП	6	0,5	5,5

4.	Изучение работы рук кролем на груди. Длинный спринт. Стрельба. ОФП, СФП	18	1	17
5.	Изучение дыхания при плавании кролем на груди. Согласование движение. Плавание в полной координации кролем на груди. Бег на выносливость. Стрельба. ОФП, СФП	20	2	18
<b>III. Изучение техники плавания способом кроль на спине</b>		<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>
6.	Изучение работы ног кролем на спине. Бег на короткие дистанции. ОФП, СФП	4	-	4
7.	Изучение работы рук кролем на спине. Длинный спринт. Стрельба. ОФП, СФП	10	0,5	9,5
8.	Согласование движение. Плавание в полной координации кролем на спине. Бег на выносливость. Стрельба. ОФП, СФП	10	0,5	9,5
9.	Плавание кролем на груди и на спине на скорость.	1	-	1
<b>IV. Изучение техники плавания способом брасс</b>		<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
10.	Изучение работы ног брассом. Бег на короткие дистанции. ОФП, СФП	4	0,5	3,5
11.	Изучение работы рук брассом. Длинный спринт. Стрельба. ОФП, СФП	10	0,5	9,5
12.	Изучение дыхания при плавании брассом. Согласование движение. Плавание в полной координации кролем на спине. Бег на выносливость. Стрельба. ОФП, СФП	8	-	8
13.	Плавание кролем на груди, на спине и брассом на скорость.	2	-	2
<b>V. Изучение техники плавания баттерфляй</b>		<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
14.	Изучение работы ног способом баттерфляй на груди и на спине. Бег на короткие дистанции. ОФП, СФП	8	1	7
15.	Изучение работы рук способом баттерфляй. Длинный спринт. Стрельба. ОФП, СФП	10	1	9
16.	Изучение дыхания при плавании способом баттерфляй. Согласование движение. Плавание в полной координации способом баттерфляй. Бег на выносливость. Стрельба. ОФП, СФП	12	-	12
17.	Комплексное плавание на скорость.	10	-	10
<b>VI. Развитие физических качеств</b>		<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
18.	Стрельба. ОФП. СФП. Упражнения на гибкость, растяжку и координацию на суше и в воде.	10	-	10
19.	Стрельба. ОФП. СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств на суше и в воде.	10	-	10

20.	Стрельба. ОФП. СФП. Упражнения на развитие выносливости на суше и в воде.	10	-	10
<b>VII. Работа над ошибками в технике плавания</b>		<b>39</b>	<b>-</b>	<b>39</b>
21.	Стрельба. ОФП. СФП. Плавание на технику кролем на груди	10	-	10
22.	Стрельба. ОФП. СФП. Плавание на технику кролем на спине	9	-	9
23.	Стрельба. ОФП. СФП. Плавание на технику брассом	10	-	10
24.	Стрельба. ОФП. СФП. Плавание на технику баттерфляем	10	-	10
<b>ВСЕГО</b>		<b>210</b>	<b>9,5</b>	<b>200,5</b>



## Содержание программы

№	Темы занятий	Основное содержание	Основные формы работы		Средство обучения и воспитания	Ожидаемые результаты	Формы контроля
			Характеристика деятельности педагога	Характеристика деятельности ученика			
<b>I. Введение в троебье</b>							
1.	Техника безопасности и правила поведения на суше и в воде.	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятии.	Подготовка и проведение инструктажа. Организация работы обучающихся	Лекция	Презентация	Соблюдение ТБ	Устный зачёт
2.	Освоение с водой. Знакомство со стрельбой. ОФП, СФП. Общая терминология.	Разминка. Бег. СБУ. Полоса препятствий. Вход в воду, игры в воде. Игры в воде с погружением головы в воду с задержкой дыхания. Обучение дыханию в воде. Обучение удержанию на поверхности воды	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Составление плана работы на год, построенного на интересах участников секции	Утверждённый план
<b>II. Изучение техники плавания способа кроль на груди</b>							
3.	Изучение работы ног кролем на груди. Бег на короткие дистанции. ОФП, СФП	Обучение работы ног кролем без дыхания. Обучение работы ног кролем с дыханием. Изучение лежа на воде, скольжения. Бег -	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплавание бассейна на ногах кролем на груди без опоры	Практический зачет

		Ускорения 8 по 30м, 5 по 100м,					
4.	Изучение работы рук кролем на груди. Длинный спринт. Стрельба. ОФП, СФП	Обучение работе рук кролем на груди без дыхания. Ускорения 4 по 200м и 3 по 400м	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание на руках кролем на груди без опоры	Практический зачет
5.	Изучение дыхания при плавании кролем на груди. Согласование движение. Плавание в полной координации кролем на груди. Бег на выносливость. Стрельба. ОФП, СФП	Изучение техники дыхания кролем на груди «3 гребка-1 вдох» с доской и без. Переменный и длительный бег.	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание в полной координации кролем на груди	Практический зачет
<b>III. Изучение техники плавания способом кроль на спине</b>							
6.	Изучение работы ног кролем на спине. Бег на короткие дистанции. ОФП, СФП	Изучение лежания на воде и скольжения на спине. Обучение работы ног кролем на спине. Плавание с доской на ногах кролем на спине. Плавание стрелочкой. Ускорения 8 по 30м, 5 по 100м,	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание бассейна на ногах кролем на спине без опоры	Практический зачет
7.	Изучение работы рук кролем на	Обучение работе рук кролем на спине	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание на руках кролем на	Практический зачет

	спине. Длинный спринт. Стрельба. ОФП, СФП	с доской в вытянутых руках. Ускорения 4 по 200м и 3 по 400м				спине без опоры	
8.	Согласование движение. Плавание в полной координации кролем на спине. Бег на выносливость. Стрельба. ОФП, СФП	Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации. Переменный и длительный бег.	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание в полной координации кролем на спине	Практический зачет
9.	Плавание кролем на груди и на спине на скорость.	Проплывание 20 по 20м и 10 по 40м на скорость с интервалом отдыха	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Улучшение времени проплывания одного отрезка	Практический зачет
<b>IV. Изучение техники плавания способом брасс</b>							
10.	Изучение работы ног брассом. Бег на короткие дистанции. ОФП, СФП	Обучение работе ног брассом. Плавание с доской на ногах брассом. Ускорения 8 по 30м, 5 по 100м,	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание бассейна на ногах брассом без опоры	Практический зачет
11.	Изучение работы рук брассом. Длинный спринт. Стрельба. ОФП, СФП	Обучение работе рук брассом с доской в ногах. Ускорения 4 по 200м и 3 по 400м	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание на руках брассом без опоры	Практический зачет
12.	Изучение дыхания при плавании брассом. Согласование движение.	Обучение технике плавания брассом в полной координации. Переменный и	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание в полной координации брассом	Практический зачет

	Плавание в полной координации кролем на спине. Бег на выносливость. Стрельба. ОФП, СФП	длительный бег.					
13.	Плавание кролем на груди, на спине и брассом на скорость.	Проплывание 20 по 20м и 10 по 40м на скорость с интервалом отдыха	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Улучшение времени проплывания одного отрезка	Практический зачет
<b>V. Изучение техники плавания баттерфляй</b>							
14.	Изучение работы ног способом баттерфляй на груди и на спине. Бег на короткие дистанции. ОФП, СФП	Обучение работы ног баттерфляем. Плавание с доской на ногах баттерфляем. Ускорения 8 по 30м, 5 по 100м,	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание бассейна на ногах баттерфляем без опоры	Практический зачет
15.	Изучение работы рук способом баттерфляй. Длинный спринт. Стрельба. ОФП, СФП	Обучение работе рук баттерфляем с доской в ногах. Ускорения 4 по 200м и 3 по 400м	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание на руках баттерфляем без опоры	Практический зачет
16.	Изучение дыхания при плавании способом баттерфляй. Согласование движение. Плавание в полной	Обучение технике плавания баттерфляем в полной координации. Переменный и длительный бег.	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Проплывание в полной координации баттерфляем	Практический зачет

	координации способом баттерфляй. Бег на выносливость. Стрельба. ОФП, СФП						
17.	Комплексное плавание на скорость.	Проплывание 20 по 80м на скорость с интервалом отдыха	Организация работы обучающихся.	Групповая активность	Спортивный инвентарь	Улучшение времени проплывания одного отрезка	Практический зачет
<b>VI. Развитие физических качеств</b>							
18.	Стрельба.. Упражнения на гибкость, растяжку и координацию на суше и в воде.	Растяжка всех конечностей, особенно плечевого пояса. Равновесия. Разноименная работа конечностями	Организация работы обучающихся.	Индивидуальная активность	Спортивный инвентарь	Улучшение гибкости и координации	Практический зачет
19.	Стрельба. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств на суше и в воде.	ОФП. СФП	Организация работы обучающихся.	Индивидуальная активность	Спортивный инвентарь	Улучшение скоростно-силовых качеств	Практический зачет
20.	Стрельба. Упражнения на развитие выносливости на суше и в воде.	ОФП. СФП.	Организация работы обучающихся.	Индивидуальная активность	Спортивный инвентарь	Улучшение выносливости	Практический зачет
<b>VII. Работа над ошибками в технике плавания</b>							

21.	Стрельба. Плавание на технику кролем на груди	Различные упражнения на технику	Организация работы обучающихся.	Индивидуальная активность	Спортивный инвентарь	Исправление ошибок в техники плавания кролем на груди	Практический зачет
22.	Стрельба. Плавание на технику кролем на спине	Различные упражнения на технику	Организация работы обучающихся.	Индивидуальная активность	Спортивный инвентарь	Исправление ошибок в техники плавания кролем на спине	Практический зачет
23.	Стрельба. Плавание на технику брассом	Различные упражнения на технику	Организация работы обучающихся.	Индивидуальная активность	Спортивный инвентарь	Исправление ошибок в техники плавания брассом	Практический зачет
24.	Стрельба. Плавание на технику баттерфляем	Различные упражнения на технику	Организация работы обучающихся.	Индивидуальная активность	Спортивный инвентарь	Исправление ошибок в техники плавания баттерфляем	Практический зачет

## Список литературы

1. Козарь В.М. Пятиборье: от Олимпиады к Олимпиаде. М., 1997
2. Варакин А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца. М., 1999
3. Правила спортивных игр и состязаний: Иллюстрированная энциклопедия. Пер. с англ. Минск, 2000
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Изд. 4-е. 2014. – 249с
5. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов/Пол Ньюсом, Адам Янг, 2013. – 400с
6. Плавание/ пер. с англ. Кононова Е.. – Москва, 2014. – 416с
7. БальцоШандор Д. Звезды зарубежного спорта /Шандор Д. Бальцо.М., Будапешт: Физкультура и спорт
8. ДрюковВ. А. Тренировка в современном пятиборье /В. А. Дрюков. -Киев: Здоровье, 1988.
9. Новиков И. А. Пять дней и вся жизнь /И. А. Новиков. - М.: Молодая гвардия, 1974. - 240 с.
10. Современное пятиборье: учебник для институтов физ. культуры /под ред. А. Н. Варакина. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Суслов Ф. П. Бег на средние и длинные дистанции /Ф. П. Суслов, Ю.А. Попов, В. Н. Кулаков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 176

